

26 novembre 2015 12:29

Cioccolato. Fa bene?

di [Primo Mastrantoni](#)



Con questo freddo l'occasione e' ghiotta per avvicinarsi alla gustosa tavoletta di cioccolato, oltretutto senza tante remore, perche' leggiamo che il cioccolato contiene i flavonoidi, antiossidanti utili per il nostro organismo. Diciamo subito che la quantita' di flavonoidi varia notevolmente tra il cioccolato fondente, il cioccolato al latte e il cioccolato bianco che non ne ha. Sorge subito una domanda: la quantita' di flavonoidi e' tale da avere effetti positivi per la nostra salute? Abbiamo fatto una piccola ricerca per sapere se la quantita' di flavonoidi e' indicata nelle etichette delle tavolette di cioccolato. Abbiamo preso in esame le marche Lindt, Novi e Milka, ma non abbiamo trovato tracce delle indicazioni che cercavamo e, quindi, non possiamo sapere la quantita' dell'antiossidante in questione, in piu', e' da tener presente che i flavonoidi sono amari e possono essere ridotti dal produttore per venire incontro alle esigenze del consumatore.

Per analogia, ci viene in mente il resveratrolo, un antiossidante, contenuto nel vino del quale se ne decantavano le proprieta', ma che, per svolgere i propri effetti benefici, deve essere assunto in quantita' considerevoli, equivalenti a 3-4 litri di vino al giorno, con effetti negativi per il nostro fegato; l'alcol, infatti, non e' proprio gradito alla nostra ghiandola depuratrice.

Di certo, il cioccolato fondente ha un alto potere calorico, infatti, 100 grammi apportano 515 kcalorie, il 25% del nostro fabbisogno giornaliero, con 34% di lipidi (grassi) e il 50% di carboidrati (zuccheri). Insomma, una bomba calorica, che ci induce a limitarne il consumo il che comporta una riduzione dei flavonoidi assunti.

Ovviamente, rimane il piacere, del quale non ci permettiamo di discutere.