

Franck Senninger



LE VIRTÙ DEL CIOCCOLATO

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Franck Senninger

LE VIRTÙ DEL CIOCCOLATO

È buono e fa anche bene!



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Indice

Qualche citazione per introdurre l'argomento.....	9
---	---

Prima parte

STORIA DEL CACAO

I Galli già ne consumavano	13
Il cacao nasce sugli alberi.....	15
Esistono diverse varietà di cacao.....	16
Il cioccolato: un farmaco?.....	18

Seconda parte

PROPRIETÀ E RICCHEZZA DEL CIOCCOLATO

Il cioccolato è un ottimo antiossidante	21
<i>I flavonoidi</i>	24
<i>Zinco</i>	27
<i>Manganese</i>	28
<i>Selenio</i>	28
<i>Rame</i>	30
<i>Vitamina C o acido ascorbico</i>	30
<i>Vitamina E o tocoferolo, tocotrienoli</i>	32

Terza parte

L'INFLUENZA DEL CIOCCOLATO SULLA SALUTE

Il cioccolato è utile al colesterolo	37
--	----

Il cioccolato abbassa la pressione arteriosa	39
Il cioccolato allunga la vita.....	41
Il cioccolato fluidifica il sangue.....	43
Il cioccolato migliora il diabete	45
I grassi del cioccolato sono “buoni”	47
Il cioccolato provoca l’acne.....	50
Grassi vegetali o burro di cacao sono uguali.....	51
<i>Per il fabbricante</i>	52
<i>Per il consumatore</i>	52
Il cioccolato è utile contro i reumatismi.....	55
Il cioccolato provoca stipsi	56
Il cioccolato provoca la carie.....	57
Il cioccolato può provocare emicrania	59

Quarta parte

UN VERO “CIOCCOFARMACO”

Il cioccolato, re senza corona?.....	63
La dipendenza da cioccolato esiste.....	68
<i>Caffeina</i>	68
<i>Teobromina</i>	68
<i>Salsolinolo</i>	69
Il cioccolato è afrodisiaco.....	71
Il cioccolato: stimolante e antistress	72
<i>Teobromina, caffeina e teofillina</i>	72
<i>Feniletilamina</i>	73
<i>Salsolinolo</i>	73
<i>Octopamina</i>	73
<i>Serotonina</i>	74
<i>Magnesio</i>	75
<i>Anandamide</i>	76

<i>N-aciletanolammine</i>	76
<i>Derivati dell'oppio</i>	77
<i>Vitamina B3</i>	77
<i>Vitamina B6</i>	77
<i>Vitamina C</i>	78
Il cioccolato stimola il sistema immunitario.....	80
<i>Stimolo diretto</i>	80
<i>Stimolo indiretto</i>	80
Quello che fa bene non può far male.....	82
<i>Fegato</i>	82
<i>Reflusso gastroesofageo</i>	82
<i>Calcoli biliari o renali</i>	83
<i>Aumento di peso</i>	83
Fondente, bianco o al latte: fanno tutti bene alla salute..	85
Il cioccolato bianco è meno calorico.....	86
Il cioccolato bio è il migliore.....	87
Il cioccolato è ricco di sostanze nutritive e micronutrienti	89
Il cioccolato dalla A alla Z	91
<i>Amido</i>	91
<i>Anandamide</i>	91
<i>Caffeina</i>	91
<i>Calcio</i>	92
<i>Cellulosa</i>	92
<i>Cloro</i>	93
<i>Feniletilamina</i>	93
<i>Ferro</i>	93
<i>Fluoro</i>	94
<i>Fosforo</i>	95
<i>Glucidi</i>	95
<i>Lipidi</i>	96
<i>Magnesio</i>	96
<i>Manganese</i>	97
<i>N-aciletanolammine</i>	97
<i>Octopamina</i>	97
<i>Ossalati</i>	97

<i>Polifenoli</i>	98
<i>Potassio</i>	98
<i>Proteine</i>	99
<i>Rame</i>	99
<i>Salsolinolo</i>	100
<i>Selenio</i>	100
<i>Serotonina</i>	100
<i>Sodio</i>	101
<i>Teobromina</i>	101
<i>Teofillina</i>	101
<i>Tiramina</i>	102
<i>Vitamina A o retinolo</i>	102
<i>Vitamina B1 o tiamina</i>	103
<i>Vitamina B2 o riboflavina</i>	103
<i>Vitamina B3, niacina o PP</i>	104
<i>Vitamina B6</i>	105
<i>Vitamina C</i>	106
<i>Vitamina D</i>	107
<i>Vitamina E</i>	107
<i>Zinco</i>	108
Conclusione	109
Nota sull'autore	111

Il cacao nasce sugli alberi



Cacao e cioccolato sono prodotti a partire dal frutto, che nasce su un albero tropicale, l'albero del cacao (in latino *Theobroma cacao*), originario del Sud America.

Quest'albero ha un'altezza tra i tre e i dieci metri, fiorisce a partire dai tre anni e produce fiori, frutti e foglie nell'arco di tutto l'anno. Annualmente può produrre fino a ventimila fiori che spuntano su escrescenze del tronco e sono detti *cuscinetti floreali*. Soltanto l'un per cento di questi fiori produrrà frutti, chiamati *cabossidi*, simili a palloni da rugby. Possono pesare fino a quattrocento grammi e misurare dai quindici ai venti centimetri di lunghezza.

Ciascuna cabosside contiene tra i venticinque e i cinquanta semi, raggruppati a spiga: le fave di cacao. Queste fave hanno forma di mandorla e conferiscono al cioccolato le sue virtù, giacché sono ricche di amido, grassi, determinati minerali e soprattutto alcaloidi, sostanze particolari dotate di proprietà medicinali o tossiche che esamineremo in dettaglio nel corso del libro.

Esistono diverse varietà di cacao



Le tre varietà principali risalgono alla conquista del Nuovo Mondo da parte degli spagnoli.

Il ***Criollo*** rappresenta dall'uno al cinque per cento della produzione mondiale. La parola *criollo*, ossia "creolo", significa "quello vero", del paese. Il nome è stato attribuito dagli spagnoli alle piante di cacao provenienti dall'Amazzonia, dal Messico e dal Guatemala (paese d'origine), in seguito piantate in Venezuela. Le fave sono fragili e producono un cacao tra i più fini, con note aromatiche delicate e lievemente amare.

Il ***Forastero*** rappresenta dall'ottanta al novanta per cento della produzione mondiale. È "*il forestiero*". Con questo termine gli spagnoli hanno battezzato un albero proveniente dall'Amazzonia, giunto in Venezuela dal sud, dalla valle dell'Orinoco. Le fave hanno sapore amaro e note acide.

Il ***Trinitario*** rappresenta dal dieci al venti per cento della produzione. Questa varietà trae il nome dall'i-

sola di Trinidad, al largo del Venezuela. Si tratta di un ibrido delle due varietà precedenti, dalle note più dolci e più sottili.

Una quarta varietà, il “**Nazionale**”, è comparsa nell'Ottocento in Ecuador. Il suo sapore compete con il Criollo.

Il cioccolato: un farmaco?



Il cacao in Sud America veniva utilizzato per trattare soprattutto infiammazioni e dolori al petto, non senza un qualche motivo.

Nel Settecento i medici inglesi consigliavano il cioccolato per trattare (perché no?) la “consumzione” (la nostra tubercolosi) e l'*angina pectoris*! La medicina però da allora qualche progresso l'ha fatto.

Attualmente più nessun medico lo prescrive come farmaco specifico, anche se il cioccolato può venire comunque consigliato eventualmente come alimento di piacere. Riprendendo la definizione dell'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), ossia “*la salute è uno stato di benessere fisico e morale*”, allora sì, il cioccolato si può considerare un farmaco in grado di alleviare, almeno in parte, le tensioni interiori.

Il cioccolato è un ottimo antiossidante

VERO



Così come la terra subisce il costante attacco dei raggi cosmici e se ne protegge grazie all'atmosfera, l'organismo subisce continuamente l'attacco dei radicali liberi.

RADICALI LIBERI E OSSIDAZIONE

Immaginate dei bambini in un negozio di cristalleria o di porcellane. Se non tengono le mani in tasca, fanno chiasso e rompono piatti e bicchieri. Gli atomi sono simili a questi bambini. Allorché gli elettroni sono liberi, fanno danni attorno a loro. Se lasciati vicino a oggetti fragili, questi elettroni prendono il nome di *radicali liberi*.

I radicali liberi attaccano i glucidi (zuccheri), i lipidi (grassi) e le proteine che costituiscono il nostro organismo, degradandoli.

La natura ha previsto tasche dove riporre le mani o meglio questi elettroni devastanti: gli antiossidanti. Numerosissimi nel cioccolato, gli antiossidanti catturano o neutralizzano le particelle ossidanti.

Sulla terra l'ossigeno ha fatto la sua comparsa tre miliardi e mezzo di anni fa. Si è allora prodotto uno scombussolamento notevole, giacché si stima che il novantacinque per cento delle specie all'epoca sia scomparso.

Uniche sopravvissute: le specie che hanno saputo adattarsi al nuovo ambiente. Da allora, sono state percorse due strade:

- Certe specie si sono sviluppate escludendo l'ossigeno come combustibile (si parla di *anaerobiosi*); è il caso per esempio di certi microbi.
- Le altre, al contrario, hanno assimilato l'ossigeno (si parla di *aerobiosi*) utilizzandolo nella catena respiratoria (grazie a una piccola proteina detta citocromo ossidasi).

A interessarci è quest'ultima categoria, che riguarda l'essere umano.

L'uomo vive in un ambiente ossigenato. L'ossigeno che respira gli permette di vivere e di far funzionare i suoi organi, ma al tempo stesso implica la produzione di un gran numero di radicali liberi. Questi ultimi attaccheranno tutte le strutture dell'organismo a partire dalle membrane cellulari, per passare poi al nucleo stesso della cellula, in cui si trova il nostro patrimonio genetico.

In sostanza, l'ossigeno ci fa vivere,
ma ci fa anche invecchiare!

Oggi si stima che l'invecchiamento e certe malattie che ne conseguono siano in gran parte causati da questa ossidazione. Parliamo per esempio del cancro e delle patologie cardiovascolari. In quest'ultimo caso infatti il colesterolo* ossidato si infiltra nelle pareti delle arterie, ne riduce il calibro e alla fine le ostruisce. È ciò che chiamiamo aterosclerosi.

Torniamo però al cioccolato. C'è una bella notizia: il cacao contiene un buon numero di sostanze antiossidanti che catturano o “neutralizzano” i radicali liberi responsabili dell'ossidazione.

La capacità antiossidante del cacao sarebbe addirittura dalle quattro alle cinque volte superiore a quella del tè nero, dalle due alle tre volte superiore a quella del tè verde e due volte superiore a quella del vino. Quest'attività la dobbiamo a vari composti (i due principali appartengono al gruppo dei polifenoli come i flavonoidi), ma anche a certi minerali come zinco, manganese e rame o certe vitamine, per esempio C ed E.

* Franck Senninger, *Un coeur en forme*, ed. Jouvence, 2007.