

COMUNICATI STAMPA

## 309 CALORIE DI CIOCCOLATO FONDENTE FANNO BENE AL CUORE

(Milano, 19 aprile 2017) - Sempre più frequentemente si parla dei benefici del cioccolato, specialmente di quello fondente, che grazie ad alte concentrazioni di polifenoli può avere effetti antinfiammatori. Ai molteplici studi scientifici condotti nel mondo, si affianca quello dell'Osservatorio Grana Padano che ha analizzato le abitudini nutrizionali di 4.186 soggetti adulti italiani (età maggiore di diciotto anni, 56% femmine, 46% maschi) e il loro consumo giornaliero di cioccolato, sia nella forma classica, sia nei dolci al cucchiaio e barrette al cioccolato. Dalla ricerca emerge che, in media, il campione intervistato consuma 60 grammi di cioccolato a settimana, riscontrando una minore incidenza di ipertensione, ipercolesterolemia e rischi cardiovascolari rispetto alla media degli italiani.

Da uno studio pubblicato sulla rivista "Atherosclerosis" si evince che il cioccolato ha un effetto positivo in termini di salute, in particolare una significativa riduzione di ictus nelle donne. Uno studio svedese pubblicato quest'anno da "American Heart Journal" su un numero elevato di uomini seguiti per un periodo di quattordici anni, rileva che c'è un più basso tasso di ricoveri e morti per scompenso cardiaco tra coloro che hanno un moderato consumo di cioccolato. Lo studio italiano Moli-Sani ha invece evidenziato che 6,7 grammi al giorno di cioccolato abbassano la Proteina C reattiva, uno degli indicatori più promettenti per lo stato d'infiammazione cronica che aumenta il rischio cardiovascolare, dall'infarto cardiaco all'ictus cerebrale.

Dati confortanti per gli italiani del campione della ricerca dell'Osservatorio Grana Padano, che consumano mediamente 8,5 grammi di cioccolato ogni giorno. La ricerca OGP ha messo in evidenza anche la prevalenza di patologie che determinano il fattore di rischio e ha rilevato che il 12% del campione è in terapia farmacologica per l'ipertensione e solo il 4% riferisce di avere dislipidemia (un valore elevato di colesterolo e trigliceridi). Questi valori, riferiti unicamente al campione OGP, sono molto inferiori alle medie italiane dell'indicatore Passi, il quale rileva l'ipertensione riferita dalla popolazione italiana tra i diciotto e i sessantacinque anni al 19,8% di ipertensione e il 23,6% di sola ipercolesterolemia. Lo studio OGP osserva anche che l'apporto medio per il cioccolato semplice in grammi/kg nei soggetti senza le patologie considerate è significativamente superiore a quello degli ipertesi e lo stesso risultato si ha per le barrette. È ragionevole pensare, alla luce di questa ricerca e dei vari studi italiani e internazionali, che il cioccolato abbia un ruolo protettivo nei confronti dei maggiori fattori di rischio cardiovascolare.

Poiché le malattie cardiovascolari rappresentano nel nostro paese la principale causa di morte (44% di tutti i decessi), è auspicabile che i soggetti giovani e sani adottino d'abitudine uno stile di vita che preveda i pilastri della prevenzione primaria: l'attività fisica costante e l'equilibrata alimentazione, all'interno della quale è consigliabile consumare 20 g di cioccolato fondente al 70% per tre volte a settimana.

**La dott.ssa Michela Barichella, presidente di "Brain&Malnutrition Association" e membro del comitato scientifico OGP,** ai dati emersi dalla ricerca aggiunge: *"Il cioccolato non solo ha un effetto positivo sull'apparato cardiovascolare, ma induce una sensazione di benessere e migliora la resistenza alla fatica e la concentrazione perché contiene modeste dosi di sostanze eccitanti come caffeina e teobromina. Inoltre migliora il tono dell'umore perché stimola la sintesi della serotonina, l'ormone a cui si attribuisce la sensazione di benessere e serenità. Questo non deve far pensare che mangiandone tanto il beneficio aumenti. Infatti, le cioccolate e gli alimenti a base di cacao sono spesso altamente calorici, e il beneficio del cacao lo si ottiene già con consumi ridotti".*

Lo studio dell'Osservatorio OGP promuove il modesto consumo di cioccolato, non tanto perché fa "impazzire" molti golosi, ma perché aiuta a stare meglio sia psicologicamente, che metabolicamente a tutte le età. Il cioccolato fondente, infatti, o meglio il cacao, oltre che far bene al cuore, contiene molecole antiossidanti come le catechine, che hanno la capacità di proteggere le cellule, rallentandone l'invecchiamento e favorendo la prevenzione cardiovascolare.

**DAGLI ESPERTI DELL'OSSERVATORIO GRANA PADANO  
CINQUE RACCOMANDAZIONI SUL CIOCCOLATO**

1. Ha un'azione energizzante, può migliorare la resistenza alla fatica e la concentrazione.
2. Migliora il tono dell'umore, è consigliato prevalentemente d'inverno e a chi ha sintomi depressivi.
3. Il fondente (70% cacao) è da preferire al cioccolato al latte, non solo per le minori calorie, ma perché il latte sembra possa ridurre l'efficacia degli antiossidanti del cacao.
4. Il cioccolato va consumato con moderazione nei soggetti che soffrono di gastrite e reflusso gastroesofageo, poiché può causare un peggioramento dei sintomi.
5. Il cioccolato ha un elevato valore calorico, quindi va utilizzato con moderazione soprattutto nei soggetti in stato di sovrappeso o negli individui che vogliono controllare il proprio peso.

**PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:**

*Marco Fanini - Ufficio stampa ENGP*

*Telefono: 339 6668750 oppure 340 7773887*

*Email: [press@educazionenutrizionale.granapadano.it](mailto:press@educazionenutrizionale.granapadano.it)*

*Mirella Parmeggiani - Coordinamento ufficio stampa*

*Email: [press@educazionenutrizionale.granapadano.it](mailto:press@educazionenutrizionale.granapadano.it) - Telefono: 335-7835097*