

# Il cioccolato fondente fa bene, nuova conferma

Inviato da Marista Urru  
domenica 14 dicembre 2008

Idea regalo:

Conoscere il cioccolato

Titolo: Conoscere il cioccolato

Autore: Padovani Gigi, Padovani Clara

Dettagli: 312 pagine, br.

Anno: 2006

Editore: Ponte alle Grazie

Collana: Il lettore goloso

Codice ISBN: 8879288695

Prezzo Gullivertown: 15,00 &euro;

## Conoscere il cioccolato

Pensate che il cioccolato fondente sia per intenditori e quello al latte sia di qualità inferiore? Il cioccolato svizzero è veramente più buono? Pensate che "Godiva" sia davvero "Il migliore cioccolato del mondo"? Sapevate che l'85% del cioccolato prodotto in tutto il mondo è fatto con la stessa varietà di cacao, che poi è quella di qualità peggiore? Questo è un libro che spiega qual è il cioccolato buono e quello meno buono, da cosa dipende la qualità a partire dalle varietà sino alle modalità di lavorazione.

Il cioccolato fondente fa davvero bene, da tempo scienziati nutrizionisti ce lo confermano .

Ancora una volta veniamo rassicurati sui suoi benefici effetti un lancio Ansa dell'11 dicembre 2008 ci riporta l'opinione dei nutrizionisti di Copenaghen:

Il cioccolato fondente produce senso di sazietà e porta a mangiare meno, soprattutto dolci. Il fondente, ricco di antiossidanti, è stato più volte 'blasonato' dalla ricerca scientifica, fa bene alla salute cardiovascolare. È emerso un altro pregio: riduce l'apporto calorico ai pasti e sazia la voglia di dolci, un toccasana durante il Natale insomma. Dopo il fondente i volontari mangiano meno pizza assumendo il 15% delle calorie in meno.

In vista del Natale un ottimo invito ad osare qualche strappo alla regola. Sembra ormai appurato, il cioccolato fondente, quello cioè contenente una forte dose di cacao, è ottimo per i vasi sanguigni, se non ne abusiamo è addirittura benefico per le arterie. Una ricerca in tale senso è stata

condotta tempo fa nell'ospedale Hippokraton di Atene, ha studiato gli effetti del cioccolato fondente su 17 giovani volontari sani, divisi in due gruppi che hanno assunto una barretta di cioccolato fondente da 100 grammi a turno, i ricercatori hanno poi misurato il diametro delle loro arterie. Hanno

osservato così che in coloro che avevano mangiato il cioccolato la  
funzione  
dell'endotelio migliorava per tre ore. Si è confermato l'effetto  
positivo  
esercitato dai flavonoidi