UNA CIOCCOLATA AL GIORNO LEVA IL MEDICO DI TORNO

Data 30 agosto 1999
Categoria scienze_varie

NEW YORK, 6 agosto (Reuters Health). Il cioccolato, specialmente il cioccolato nero, contiene alti livelli di antiossidanti, il che suggerisce che questo dolce molto chiaccherato potrebbe oggi essere buono per voi.
In un nuovo studio, è stato scoperto che il cioccolato ha un contenuto di catechine (un tipo di antiossidante) quattro volte superiore a quello del tè nero. Alcuni studi hanno suggerito che i bevitori di tè siano a minor rischio di malattie cardiovascolari e possibilmente di cancro, sebbene il collegamento non sia decisivo. Comunque, se l'effetto protettivo del tè sulla salute è dovuto alle catechine, il beneficio sulla salute può estendersi altrettanto bene al cioccolato, secondo il dr Ilja C.W. Arts, del National Institute of Public Health and Environment, Bilthoven, the Netherlands, e colleghi. Nello studio, i ricercatori olandesi hanno analizzato la quantità di sei diverse catechine, e hanno trovato che il cioccolato nero ne contiene la quantità maggiore, 53.5 mg di catechine per 100 grammi. Il cioccolato al latte ne contiene 15.9 mg per 100 grammi, e il tè scuro 13.9 mg per 100 ml, secondo quanto riportato nel numero di Lancet del 7 agosto. "Poiché è probabilmente più gradevole bere 1 litro di tè che mangiare un kg di cioccolato, noi abbiamo mirato a scoprire l'importanza del cioccolato come fonte di catechine nella dieta abituale", scrivono gli autori. Essi hanno scoperto che il tè è la fonte più importante di antiossidanti, fornendo il 55% del rifornimento totale di antiossidanti per i cittadini olandesi. Tuttavia, anche il cioccolato è una fonte importante, in quanto fornisce il 20% dell'introito totale in questa popolazione.
La scoperta ha importanti implicazioni per gli studi sugli effetti del tè sulla salute, notano i ricercatori, che dovrebbero tenere conto anche di altre fonti di catechine, come il cioccolato.
"Alla fine," concludono i ricercatori, "l'antica abitudine olandese di bere una tazza di tè e mangiare un pasticcino al cioccolato potrebbe essere non solo piacevole ma anche salutare".
FONTE: The Lancet 1999; 354:488.

© 2004 - 2025 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 13/12/2025 alle ore 20:9 | Pagina 1 di 1