



Cioccolato

Il cioccolato è una tentazione alla quale pochi riescono a resistere, solo nell'ultimo ventennio il suo consumo è raddoppiato.

Più che una golosità è una passione che colpisce tutti e due i sessi, anche se le donne e i giovani in modo più accentuato rispetto agli uomini e agli anziani.



Negli Stati Uniti l'1% delle donne che mangiano cioccolato sono affette da "cioccolismo" una sorta di malattia, un innamoramento, una bramosia tale da far sì che non riescano a contenere il consumo. Il cioccolato è un prodotto dolciario a base di fave di cacao tritate e tritate, zucchero, e burro di cacao a cui si possono aggiungere latte, miele, frutta secca (noci, mandorle, ecc.), creme di frutta e sostanze aromatiche. La sua qualità dipende soprattutto dalle percentuali di cacao e dalla varietà del chicco, dalla sua provenienza geografica, dal tipo di coltivazione, di lavorazione e di trasformazione a cui è sottoposto per ottenere il cacao e quindi il prodotto finito. Contiene poche proteine, molti grassi ed è ricco di zuccheri. Molto alta la percentuale di magnesio, quasi come nella seta. Sono presenti potassio, fosforo, ferro e calcio, quest'ultimo però non assimilabile. Poche le vitamine del gruppo B e alcune tracce di vitamina A. Nel cioccolato sono presenti diverse sostanze stimolanti quali la caffeina, la teobromina, la feniletilamina, ma la presenza di queste sostanze eccitanti non ne crea dipendenza. Contiene anche l'anandamide, una sostanza con effetti simili alla marijuana. Mangiare cioccolato non è però come fumare uno spinello per ottenere gli stessi effetti dovremmo ingerire quantità spropositate. Al contrario di come comunemente si pensa, il cioccolato non è la vera causa dell'acne, dato che essa è causata da cambiamenti ormonali che si evidenziano durante la pubertà e l'adolescenza. In tutti i casi questo prodotto non ha alcuna influenza sugli ormoni. Il cioccolato "non riscalda e non infiamma", probabilmente queste convinzioni popolari derivano dal fatto che questo alimento è ricco di grassi e zuccheri. Non possiamo asserire che il cioccolato faccia ingrassare come non lo possiamo fare per nessun altro alimento, è la quantità consumata che ne determina il potere calorico. Alcuni ricercatori hanno paragonato le proprietà nutrizionali del cioccolato a quelle della frutta e della verdura amboendogli, addirittura, un potere antitumorale grazie alla presenza di alcuni antiossidanti. Non esistendo, per ora, lavori scientifici in merito che lo comprovino, dobbiamo rinunciare a mangiare cioccolato a scopo curativo, anche se continueremo a farlo per la semplice ragione che ci piace.

DOSE CONTENONO 100G DI CIOCCOLATO 50% C.A.

Ciocolato	proteine	grassi	carboidrati	calori
Fondente	6,6	33,8	49,7	515
Al latte	7,3	36,3	50,5	545
Latte/macadamia	7,2	36,9	48,8	543

Ciocolato	Mg	Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Vitamina A	Riboflavina	Niacina	Vit. A
Fondente	11	300	5,0	51	196	0,07	0,07	0,60	8	
Al latte	120	420	3,0	262	207	0,09	0,39	0,60	25	
Latte/macadamia	-	-	1,9	42	162	0,26	0,26	2,00	-	

CONSUMI DI CIOCCOLATO PRO CAPITE NEL MONDO (KG/ANNO)

Svizzera	10,2	Stati Uniti	5,5
Germania	9,8	Svezia	5,0
Belgio	9,7	Olanda	4,6
Danimarca	8,9	Finlandia	4,0
Gran Bretagna	8,7	Spagna	3,4
Norvegia	8,6	Italia	3,3
Islanda	8,3	Grecia	2,8
Francia	7,0	Brasile	2,0
Australia	6,0	Giappone	2,0