

# Il Cioccolato è buono anche per il cuore

---

L'elevato contenuto in molecole bioattive, come catechine, procianidine e antocianine presente nei semi di cacao, rendono il cioccolato uno degli alimenti con maggiori capacità antiossidanti. Studi sull'uomo hanno rilevato, infatti, un'azione determinante del cioccolato nella riduzione della pressione arteriosa e dell'aggregazione piastrinica nel sangue, nel miglioramento della funzione endoteliale grazie ad un effetto vasodilatatore e stimolante della produzione di ossido nitrico, nella diminuzione dei livelli di mediatori infiammatori, nell'aumento dell'HDL colesterolo (*High Density Lipoproteins*) e, infine, nella riduzione della risposta insulinica. Il cioccolato fondente ha poi la proprietà di inibire l'ossidazione delle LDL (*Low Density Lipoproteins*), principale responsabile dell'insorgenza dell'aterosclerosi e di potenziare, al contempo, le difese antiossidanti endogene.

Silvia Mattoni

WWW.COLONRETTOEDINTORNI.IT