

## Tutti i benefici del caffè e del cioccolato fondente

*I cibi del benessere mentale.*

*No, non è un Pesce d'Aprile: caffè e cioccolato, pur non essendo indispensabili al fabbisogno nutrizionale umano, contengono davvero diverse qualità benefiche. Scopritele tutte!*



Il **caffè** e il **cacao** sono entrambi ottenuti dai semi di piante tropicali che vengono sottoposti a processi di lavorazione molto simili, da cui dipende la qualità della materia prima e la percentuale di micro-sostanze, che ne caratterizzano l'aroma e il gusto. Per il caffè, ad esempio, gli oli essenziali del chicco rilasciano i loro aromi durante il processo di tostatura. Sono proprio le **miscele** e i **tipi di tostatura** che differenziano le diverse sfumature di sapore sia del caffè, sia del cacao.

### Caffè

Caffè e cioccolato fondente hanno in comune anche il contenuto di **caffeina**, benché in quantità minore nel cacao. Questa sostanza ha vari effetti sul nostro organismo: **augmenta le prestazioni mentali**, allontanando la fatica e la sonnolenza (tipica quella che insorge dopo pranzo), **accelera i battiti cardiaci e la respirazione**, ma nello stesso tempo rilassa la muscolatura dello stomaco e dell'intestino e ha una leggera azione diuretica. Pare inoltre che la caffeina, oltre a migliorare l'umore, potenzi le difese immunitarie e contribuisca a **ridurre il tessuto adiposo** durante gli sport di resistenza (come la maratona), soprattutto se eseguiti ad alta quota.

Naturalmente bisogna sempre stare attenti alle dosi e **non superare le tre tazzine al giorno**, privilegiando il **caffè espresso** perché il breve contatto con l'acqua assicura un minor contenuto di caffeina rispetto a quello preparato con la moka (dove è consigliabile non pressare eccessivamente il caffè nel filtro). Se desiderate un caffè "lungo" chiedete un espresso e aggiungete acqua calda che vi verrà servita a parte.

Il caffè, più del cioccolato fondente, è **un rito al quale noi italiani non riusciamo a rinunciare**. Basti pensare al primo caffè che assaporiamo al risveglio e che rappresenta l'inizio di una nuova giornata, oppure quello gustato durante una pausa dal lavoro o dallo studio, o, ancora, quello che utilizziamo come pretesto per un incontro di coppia o una chiacchierata tra amiche. E a proposito di donne, il cioccolato fondente in molti casi rappresenta un momento di puro piacere, di "coccole solitarie" al termine di una intensa giornata, quando finalmente si riesce a trovare uno "spazio" tutto per sé, rimandando "a domani" i problemi e le priorità del lavoro o della famiglia.

### Cioccolato fondente

È consigliabile scegliere sempre un **fondente all'85%** (o superiore) perché maggiore è la percentuale di pasta di cacao utilizzata, minore è il contenuto di zucchero e di burro di cacao. Non solo. Secondo i ricercatori, infatti, il cioccolato fondente con una massa di cacao pari o superiore al 85% assicura un apporto ottimale di flavonoidi, polifenoli e acido stearico che all'interno del nostro organismo viene trasformato in acido oleico, un grasso insaturo che **favorisce l'aumento delle HDL (il "colesterolo buono")**, le lipoproteine che trasportano il

colesterolo all'esterno dell'organismo.

I semi di cacao contengono inoltre sali minerali, quali calcio, ferro, fosforo, magnesio, potassio e rame e alcune vitamine, come la B1, B2, e il beta-carotene, convertito in vitamina A all'interno delle nostre cellule.

Alcune ricerche hanno evidenziato che i flavonoidi e i polifenoli, oltre all'azione antiossidante, possono ostacolare l'aggregazione delle piastrine e favoriscono la vasodilatazione, contribuendo così a **ridurre il rischio di disturbi cardiovascolari**. Altre due molecole oggetto di studio sono la **teobromina**, contenuta in percentuali significative solo nel cioccolato "extra" fondente, che stimola i processi di apprendimento e di memorizzazione e la **feniletilamina** che agisce come vasodilatatore e può scatenare una crisi emicranica nelle persone particolarmente sensibili alla sua azione. In questi casi **consumare un caffè espresso prima di mangiare un pezzetto di cioccolato fondente**, rappresenta un buon espediente perché la caffeina può ostacolare l'insorgenza della crisi emicranica.

In ogni caso una **"pausa caffè"** accompagnata da **10 g di cioccolato fondente all'85%**, gustati in serenità, assicura un meritato benessere mentale e fisico.