

Nella prevenzione anche il cioccolato fa la sua parte

Ricco di flavonoidi e polifenoli, può giocare un **effetto protettivo** grazie agli antiossidanti che contiene. Basta che sia nero

di **Michela Moretti**

Dev'essere fondente, amaro e contenere almeno il 70 per cento di cacao. In tal caso potete concedervi anche un quadratino di cioccolato ogni giorno e dire che lo fate per i suoi effetti benefici sulla salute. Conosciamo tutti i risvolti positivi sull'umore di quello che i Maya (considerati i suoi primi scopritori) chiamavano il "cibo degli dei" e in tempi recenti sono finalmente arrivate anche concrete conferme scientifiche dei vantaggi che può portare su altri fronti: può migliorare il funzionamento del cuore e dell'apparato cardiovascolare, aiutare la circolazione nelle gambe e migliorare le capacità deambulatorie e persino agevolare il corretto funzionamento del metabolismo corporeo. «Quello che non molti sanno è però che negli ultimi anni è cresciuto l'interesse verso il cacao anche come agente preventivo anticancro», spiega Adriana Albini, direttore del Dipartimento Ricerca e Statistica dell'Arcispedale Santa Maria Nuova di Reggio Emilia e ricercatrice sostenuta dall'Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro nei suoi studi sui legami tra alimentazione e tumori. «Alcuni studi condotti dagli scienziati dell'American Institute for Cancer Research hanno infatti messo in luce che il cacao, ricco di flavonoidi e polifenoli, può giocare un effetto protettivo grazie ad alcune sostanze antiossidanti che contiene».



I ricercatori hanno ormai compreso che il cancro cresce e si sviluppa anche grazie all'ambiente che lo circonda, cioè il nostro organismo. Un ambiente con molti fattori infiammatori liberi favorisce la crescita della cellula tumorale rispetto a quella sana: per questo è importante portare in tavola cibi che riducono l'infiammazione, limitando quelli che invece la promuovono. Anche l'ossidazione cellulare favorisce la comparsa di mutazioni del Dna da cui si possono originare tumori, ma in natura esistono molte sostanze antiossidanti (fra le quali i



Cacao al microscopio

La dottoressa Adriana Albini, direttore del Dipartimento Ricerca e Statistica dell'Arcispedale Santa Maria Nuova di Reggio Emilia, nel laboratorio dove studia il ruolo dell'alimentazione sullo sviluppo dei tumori.

flavonoidi) per contrastare gli effetti dell'invecchiamento.

È in quest'ottica che anche il cioccolato può fare la sua parte preventiva, «purché amaro, fondente (oltre il 70 per cento di cacao) e in piccole quantità (ricordiamoci che è calorico)», sottolinea Albini. «Più è scuro, insomma, meglio è, visto che contiene maggiori quantità di flavonoidi (e meno zucchero e grassi saturi, che invece sono nocivi), le sostanze particolarmente benefiche e responsabili degli effetti desiderati. Con l'aggiunta di zuccheri e latte, invece, le proprietà antiossidanti vanno perse».

Da anni i ricercatori sostenuti da Airc lavorano sulla "prevenzione a tavola", forti di un dato impressionante confermato a livello mondiale: la cattiva nutrizione e la sedentarietà, soprattutto se legate a sovrappeso e obesità, sono responsabili di un tumore su tre. «La nostra cucina può diventare come una farmacia», conclude Albini. «Molti alimenti e bevande contengono molecole in grado di proteggere il nostro corpo e di "bloccare" la malattia oncologica prima ancora della sua insorgenza. Tra questi "farmaci alimentari" figurano, per esempio, la catechina presente nel tè verde, il licopene del pomodoro, il resveratrolo del vino rosso, le antocianine di frutta e verdura (mirtillo, lamponi, melanzane), gli indoli dei cavolini di Bruxelles, la curcumina del curry. Hanno note proprietà salutari anche l'olio extravergine di oliva e il pesce ricco di acidi grassi polinsaturi omega 3».

© RIPRODUZIONE RISERVATA