

DOSSIER CIOCCOLATO



PREGI E DIFETTI DEL CIOCCOLATO PER I CICLISTI

Il cioccolato è visto con indulgenza da un buon numero di ciclisti. Esso possiede numerose virtù ma questo è sufficiente a firmargli un assegno in bianco? Quali precauzioni occorre prendere per conservarne solo i vantaggi?

Comparazione tra i diversi tipi di cioccolato

Cioccolato fondente

Contiene un tasso di cacao più elevato degli altri (tra il 35 e il 99%) ; un cioccolato fondente di qualità superiore, a forte tasso di cacao, contiene naturalmente meno zucchero aggiunto. Evitare cioccolato fondente contenente olio di palma.

Cioccolato al latte

La sua qualità superiore è determinata dalla scelta delle fave di cacao e dal latte in polvere estratto da latte fresco di buona qualità. I cioccolati al latte di bassa qualità possono essere molto zuccherati e ricchi di grassi lattieri o di fonte vegetale.

Cioccolato bianco

Vi è utilizzato solo il burro di cacao; è la componente, incolore, la più cara estratta dalle fave di cacao. Esso è mischiato con altri ingredienti fini come il latte, lo zucchero e la vaniglia. Il cioccolato bianco ha un tasso di pasta di cacao minimo se non nullo.

Il cioccolato fondente per i ciclisti

Il cioccolato fondente è quello che presenta i maggiori vantaggi per il ciclista, anche se comporta qualche piccolo inconveniente.

I sei vantaggi del "fondente" per i ciclisti.

Anche se raramente è consumato con fini dietetici il cioccolato fondente, in quantitativi moderati, può avere degli effetti positivi sulla salute:

1. Diminuzione dei rischi di contrarre malattie cardiovascolari, AVC, malattie del cuore, malattie dei vasi sanguigni ... grazie all'azione antiossidante e anti infiammatoria dei flavonoidi che hanno una influenza positiva sul sistema circolatorio e agiscono direttamente sulla fluidità del sangue contribuendo anche a ridurre leggermente la pressione arteriosa.
2. Effetto anti stress, tonico e psicostimolante grazie alla teobromina.

3. Aiuto alla memoria, apprendimento e vigilanza. Molto ricco di potassio e di magnesio, il cioccolato agisce anche sul cervello grazie alla teobromina e alla caffeina che sono dei psicostimolanti che migliorano l'attenzione e la concentrazione.
4. Sollecitazione muscolare e effetto anti-crampi grazie ai suoi numerosi minerali.
5. Effetto positivo sulla prevenzione della osteoporosi grazie alla forte presenza di magnesio.
6. Piacere gustativo.

I sei inconvenienti del cioccolato per i ciclisti.

1. Forte intensità energetica (calorie) che non aiuta a perdere peso.
2. Forte tenore di acidi grassi saturi (anche se teoricamente il nostro organismo dovrebbe essere in grado di prenderli in carico e metabolizzarli).
3. Rischio di assunzione compulsiva a causa della sua qualità gustativa e delle sue caratteristiche organolettiche.
4. Presenza di acido fitico e di acido ossalico che hanno per effetto di diminuire l'assorbimento di sali minerali.
5. Presenza di tiramina che può favorire il mal di testa.
6. Presenza di Teobromina che è un fattore aggravante dei reflussi acidi gastro-esofagei.

Liberamente tradotto da: <http://www.nutri-cycles.com/dossier-nutrition-consommer-du-chocolat-avantages-et-inconvenients-pour-le-cycliste-1-550.html>



CIOCCOLATO FONDENTE, FLAVONOIDI E ... CALORIE

Il cioccolato fondente rappresenta una delle più generose fonti alimentari di flavonoidi, rinomati antiossidanti presenti negli alimenti di origine o derivazione vegetale, come il tè, il vino rosso, gli agrumi ed i frutti di bosco.

Tanto maggiore è la percentuale di cacao nell'amata tavoletta e tanto superiore è la presenza di flavonoidi. In media, 100 grammi di fondente ne contengono 50-60 mg, mentre in un'analogia quantità di cioccolato al latte ne ritroviamo soltanto una decina di mg. Addirittura nulla è invece la percentuale di flavonoidi nel cioccolato bianco.

Dal punto di vista quantitativo, il contenuto in flavonoidi del fondente si avvicina a quello dei frutti di bosco (alimenti antiossidanti per eccellenza), mentre sotto il profilo qualitativo rispecchia, con le sue catechine, il potere antiossidante del the verde.

Ma perché i flavonoidi del cioccolato sono così importanti per la nostra salute? Questi antiossidanti naturali limitano gli effetti negativi associati ad elevati livelli plasmatici di colesterolo ed in modo particolare della sua frazione "cattiva", data dalle lipoproteine LDL. Così facendo, grazie anche all'effetto antinfiammatorio dimostrato in vitro, i flavonoidi proteggono le arterie dai danni dell'aterosclerosi e prevengono malattie cardiovascolari come l'infarto e l'ictus. Il consumo quotidiano di piccole quantità di cioccolato fondente è inoltre in grado di abbassare lievemente la pressione arteriosa.

Nonostante questo alimento sia ricco di sostanze importanti per la nostra salute, è comunque buona regola non lasciarsi prendere da un eccessivo entusiasmo nei suoi confronti. I flavonoidi, infatti, non cancellano grassi e calorie, che nel cioccolato la fanno da padrone. Una tavoletta da 100 grammi fornisce poco meno di 500 calorie, coprendo, in un sol boccone, da 1/4 ad 1/6 del fabbisogno calorico quotidiano (a seconda dell'età, del sesso, della stazza fisica e del grado di attività sportiva).

Tratto da <http://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/cioccolato.html#cioccolato>

Qual è il **miglior spuntino** una o due ore prima della pratica di un esercizio fisico? **Il cioccolato fondente**, rispondono i biologi britannici dell'Università di Aberystwyth, nel Galles. Secondo un loro studio pubblicato nella rivista *European Journal of Nutrition* dell'aprile 2011 **l'assorbimento di un paio di quadratini di cioccolato al 70% di cacao limita i danni muscolari dovuti allo stress ossidante provocato dallo sforzo**. Alcuni ciclisti volontari si sono prestati all'esperimento. Quelli che hanno assunto il cioccolato hanno presentato, due ore e mezzo dopo l'allenamento, un tasso minore di F2-isoprostano (marcatore biologico dell'ossidazione e quindi della fatica dei tessuti) di coloro che non avevano assunto cioccolato. **Meno lese, le fibre muscolari si rivelano capaci di performance superiori.**

<http://www.marieclaire.fr/vertus-chocolat-bienfaits-chocolat,2610441,690773.asp>



Secondo numerosi nutrizionisti la porzione ideale sarebbe di 10 grammi al giorno, cioè due quadratini piccoli o uno grande. Per l'Istituto tedesco di nutrizione umana (NUTHETAL) questa quantità è sufficiente per diminuire i rischi di infarto del 39%.

Il cioccolato aiuta la prestazione del ciclista?

Un pochino ...

I ricercatori della Kingston University di Londra hanno effettuato un test su alcuni ciclisti che si sono volontariamente resi disponibili ad assumere quantità moderate di cioccolato prima di effettuare alcune prove misurate.

L'assunto di partenza dei ricercatori è che il cioccolato è ricco di flavonoidi che sono stati segnalati come capaci di aumentare la biodisponibilità di ossido nitrico (NO). Secondo studi precedenti l'aumento della biodisponibilità di NO porta ad un consumo ridotto di ossigeno e quindi ad un miglioramento delle prestazioni durante l'esercizio fisico sub massimale.

I ciclisti hanno effettuato un test prima di assumere per 14 giorni una discreta quantità (40 grammi giornalieri) di cioccolato, fondente alcuni e bianco altri. La ripetizione del test dopo la "cura" al cioccolato ha mostrato che all'80% della soglia c'è stato effettivamente un minor consumo di ossigeno e quindi un aiuto alla prestazione. Questi miglioramenti valgono però solo per i ciclisti sottoposti alla "cura" del cioccolato fondente. Nessuna differenza è stata invece riscontrata per coloro che avevano mangiato cioccolato bianco.

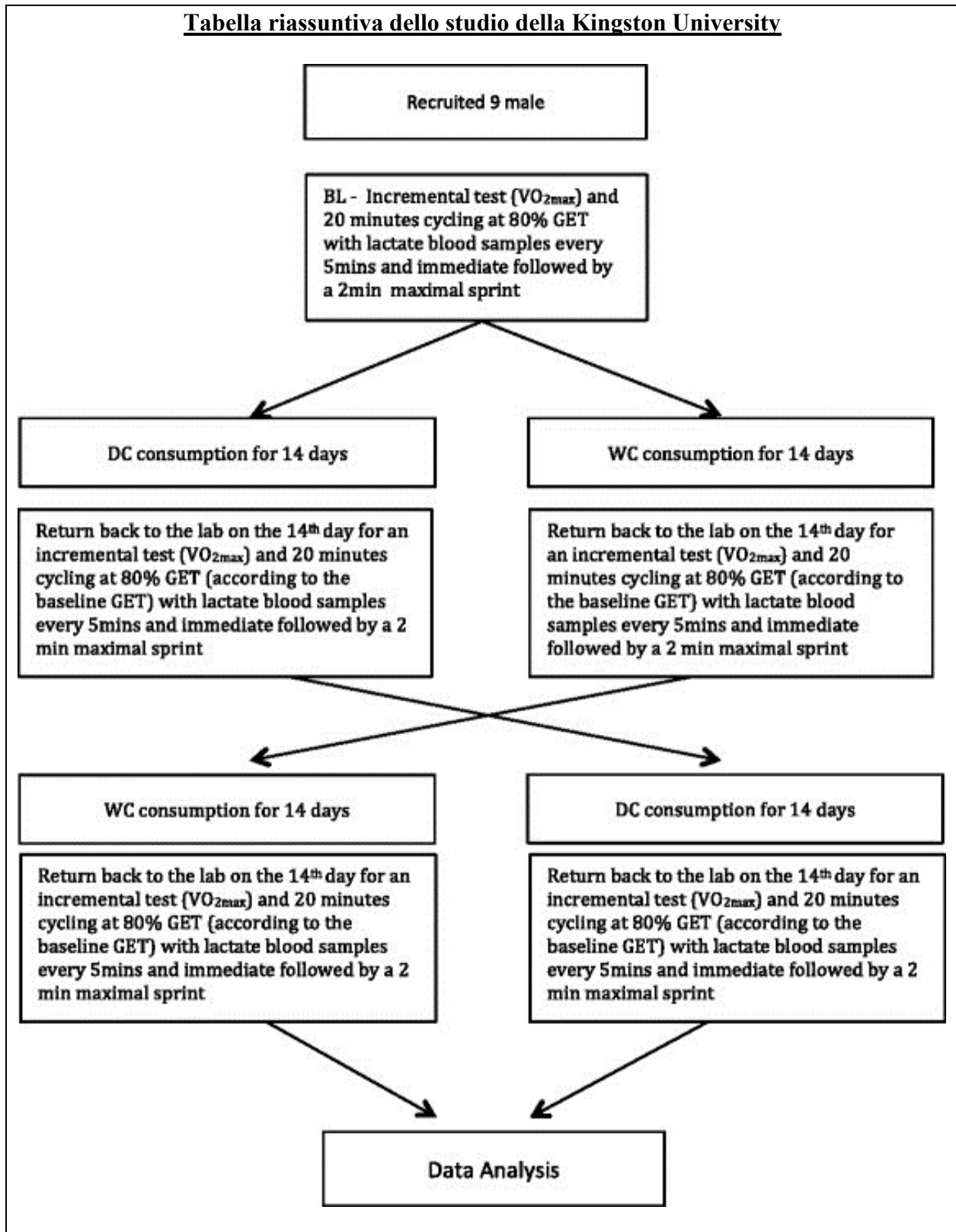
Le conclusioni cui sono giunti i ricercatori inglesi è che l'assunzione regolare di cioccolato fondente può migliorare le prestazioni ma non tutte, solo quelle di moderata intensità (80% della soglia).

Fonti:

<http://road.cc/content/news/173553-official-daily-chocolate-consumption-makes-you-better-cyclist>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26674253>

Tabella riassuntiva dello studio della Kingston University



Non è vero che :

- ❖ fa venire i brufoli: non esiste alcun fondamento scientifico. L'acne degli adolescenti è dovuta a fattori ormonali, non al cioccolato mangiato (American Medical Association);
- ❖ fa venire la carie, anzi! E' stato studiato che la polvere di cacao è molto efficace contro l'insorgenza della carie (MIT Boston);
- ❖ che favorisce il colesterolo: il cioccolato fondente non contiene colesterolo; quello al latte ne contiene 16 mg su 100 g di prodotto, dovuto alla presenza del latte; la cioccolata in tazza ne contiene 8 mg, proprio come 100 g di yogurt; 100 g di tiramisù al cioccolato sono una fonte di colesterolo, non per il cioccolato ma per il mascarpone: 100 g di mascarpone contengono 176 mg di colesterolo come 1,1 Kg di gianduiotti!
- ❖ che è eccitante: è vero che il cioccolato contiene caffeina, ma 10 volte meno del caffè;
- ❖ nuoce ai bambini perché non provoca problemi digestivi; è consigliabile non offrirlo prima dei 2-3 anni d'età, senza esagerare, e sempre di ottima qualità; il cioccolato al latte, più apprezzato dai bambini, fornisce vitamina A e calcio utile per la crescita; che fa ingrassare, basta mangiarlo in piccole quantità! Contiene zuccheri e grassi, come altri alimenti, quindi basta consumarlo con moderazione: 100 g di extrafondente contengono 542 calorie, 565 per quello al latte. Un quadratino di fondente fornisce 22 calorie, meno di una fetta biscottata, ma... volete mettere la differenza?

E' vero che:

- ❖ è un antidepressivo: il cacao contiene difenildantonina, una sostanza antidepressiva; importante è anche il fattore psicologico-gratificante del cioccolato che aiuta a superare i momenti brutti della giornata;
- ❖ è un blando stimolante grazie alla presenza della teobromina;
- ❖ è ricco di minerali: ferro, magnesio, fosforo, potassio, calcio e pochissimo sodio; è ricco di polifenoli, i più importanti antiossidanti;
- ❖ aiuta a rispettare le diete; no, il mio amore per il cioccolato non mi ha fatto impazzire! una piccola quantità di cioccolato fondente, assaporato prima dei pasti, essendo subito assimilato, invia un'immediata sensazione di sazietà al cervello, utilissima quando abbiamo le calorie contate;
- ❖ fa vivere a lungo! E' la teoria di ARISE (Associazione Internazionale per la Ricerca nelle Scienze del piacere), che riunisce in tutto il mondo medici, psicologi, dietologi, ricercatori;
- ❖ qualche trasgressione, come un cioccolatino al giorno, aiuta il corpo perché fortifica il sistema immunitario e quindi le difese da ogni tipo di infezione.
- ❖ protegge dalla trombosi; secondo l'Istituto di Tecnologia di Melbourne, l'acido stearico, contenuto in grandi percentuali nel burro di cacao, sarebbe utile a prevenire la formazione di grumi sanguigni;
- ❖ è un ottimo alleato per la cura dell'herpes;
- ❖ aiuta ad affrontare bene l'inverno: non a caso il massimo consumo di cioccolato avviene fra Natale e Pasqua;
- ❖ all'inizio dell'inverno il corpo richiede una dose maggiore di magnesio rispetto il resto dell'anno, e il cioccolato ne fornisce, piacevolmente, una buona scorta.

Tratto da: <http://www.abccallenamento.it/alimentazione/i-10-motivi-per-consumare-cioccolato-fondente.html>