

Il cibo degli dei



Il cibo degli dei, bevanda o barretta, non può che essere il cioccolato.

I Maya se ne intendevano, ma anche taluni di noi non scherzano.

Storie affascinanti lo accompagnano.

È famoso addirittura nella letteratura e nella musica, grazie a Manzoni e a Mozart per citarne due.

Vive con noi da secoli, che piaccia o no.

Più cacao, più benessere è innegabile; lo dicono gli studi, ma innanzitutto il palato e vale essenzialmente per chi ama mangiarlo.

Beninteso, le proprietà benefiche riguardano in special modo il cioccolato fondente.

C'è chi assicura che questo cibo così nero e prelibato abbassi la pressione sanguigna, il colesterolo nel sangue e migliori la salute dei vasi sanguigni, riducendo il rischio di alcune malattie cardiovascolari per non parlare dell'effetto rilassante e anti stress.

Dunque oltre al sapore anche il buon umore.

Sarà vero? Chi dice sì e chi no; "No", perentori, non se ne trovano in giro.

La verità è che il cioccolato fondente non fa male. O meglio, certamente, se se ne mangiassero 3 kg in un giorno poi se ne pagherebbero le conseguenze, ma non è questo il caso che stiamo trattando.

Ottimale sarebbe non consumarne più di 25 g al giorno. Volendo si può aggiungere “la frasetta magica”: “Consultare sempre prima il medico”. Così si vive più tranquilli. Si vive più tranquilli? Speriamo.

“Mangiare una piccola quantità di cioccolato fondente ogni giorno probabilmente ci fa davvero bene e ci renderà felici, perché ha un buon sapore”. Lo ha detto Il dottor Mozaffarian.

Solamente bisogna fare un po’ di attenzione, poiché essendo molto grasso richiede un eccessivo impegno del fegato.

Per quanto riguarda il fatto che il suo contenuto favorisca l’insorgenza di emicranie, qualcuno afferma che sia una teoria da sfatare, mentre qualcun altro, basandosi su studi diversi, conferma la “colpevolezza” del cioccolato, in quanto responsabile del mal di testa.

In realtà l’emicrania può essere scatenata da svariati cibi, ma nel caso dei bambini, a proposito del cioccolato, appare chiaro che non sia così; lo sostengono i ricercatori del Dipartimento di neuroscienze dell’ospedale pediatrico Bambin Gesù: “Dopo aver esaminato la letteratura scientifica esistente in materia fino a oggi, non è mai stato dimostrato che l’assunzione di cioccolato possa scatenare un attacco emicranico; gli studi provocativi effettuati cioè tramite la somministrazione dell’alimento al fine di provocare l’attacco emicranico hanno dato esito negativo”.

Ecco che risulta straordinariamente gradevole augurare a tutti/e: buon cibo degli dei!

E l’augurio può, forse, essere più apprezzato se accompagnato dalle parole di Stefano Benni: “Il mondo si divide in: quelli che mangiano il cioccolato senza il pane; quelli che non riescono a mangiare il cioccolato se non mangiano anche il pane; quelli che non hanno il cioccolato; quelli che non hanno il pane.”

A cura di Maria Grazia Grilli

Fonte “Bambini e mal di testa”: Ospedale Pediatrico Bambin Gesù – 2021

Foto dal web