Cacao: è vero che fa bene alla salute cardiovascolare?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“E’ vero che la cioccolata fa bene alla salute del cuore, specie delle donne? Perché? E’ un’affermazione scientifica o è la solita bufala? A me fa venire il buonumore! Se sì, qual è la cioccolata migliore? Da una notizia alla radio è nata una vivace discussione: lei cosa dice? O è un argomento futile?”.

Lucia F. (Alessandria)

No, gentile Lucia, non è futile affatto. Le malattie cardiovascolari sono la prima causa di malattia e di morte nelle donne (dieci volte di più del cancro alla mammella!!!), nelle popolazioni sia ad alto sia a basso reddito. Cresce oggi l’attenzione all’alimentazione sia per capire quali siano i cibi negativi per la salute cardiovascolare, e quelli positivi, ossia protettivi. Ebbene, pare di sì: il cacao contiene molte sostanze protettive per i nostri vasi. Per essere precisi, le dirò che contiene flavonoli, sottoclasse dei flavonoidi, sottoclasse dei polifenoli! In breve, queste sostanze, dette anche catechine, sono presenti, seppure in quantità minori, nelle albicocche, nelle ciliegie, nelle pesche, nelle mele e nel vino rosso. Più piccoli sono i flavonoli, meglio sono assorbiti nell’intestino e più efficaci sono sui vasi sanguigni.

In questo senso, quelli del cacao sono perfetti. Proteggono i nostri vasi contro la formazione di placche aterosclerotiche con meccanismi molteplici: i flavonoli riducono infatti lo stress ossidativo, grazie all’azione antiossidante; riducono l’infiammazione (potentissimo fattore di invecchiamento e di patologia vascolare); e migliorano la funzione endoteliale, ossia l’integrità e la funzione delle cellule che rivestono all’interno i vasi sanguigni. Funzione indispensabile per evitare che “zolle” di colesterolo si depositino lungo i vasi, riducendone l’ampiezza e quindi il flusso di sangue, e causando ulteriore infiammazione della parete del vaso e danni molteplici (tra cui l’ipertensione, l’angina, l’infarto e l’ictus). Sembra inoltre che il cacao sia utile nell’ottimizzare l’utilizzo periferico dell’insulina – ormone critico per il metabolismo degli zuccheri –, l’attività delle piastrine e il livello dei grassi (lipidi) nel sangue.

Lo studio di alcune popolazioni del Centro America, tra cui gli indiani Kuna, che vivono sulle isole al largo di Panama, e hanno una dieta ricca di cacao, sosterrebbe questa possibilità di protezione cardiovascolare, convalidata in parallelo dall’analisi dei componenti biologicamente attivi che ho menzionato. Contenta? Tuttavia, sono necessari studi più approfonditi per confermare il valore protettivo del cioccolato. Nel frattempo, un po’ di dolcezza al cacao sì, ma attenti al peso!

Prevenire e curare – Cioccolato? Amaro!

- Attenzione, tuttavia. Il cacao è protettivo, non del tutto il cioccolato, cibo ad alto contenuto calorico, che contiene anche zuccheri, burro di cacao e latte, sostanze che invece possono avere un impatto negativo sulla salute cardiovascolare, soprattutto se aggravano il peso calorico complessivo della dieta.

- Il cioccolato più favorevole per la salute è quello amaro, a massima concentrazione di cacao e minima di zucchero, meglio se inserito in una sobria dieta mediterranea, ricca di frutta e verdura e quindi dei protettivi isoflavoni!