Salute, cioccolato meglio della frutta: miniera di antiossidanti

di **Redazione**
07 Febbraio 2011 – 14:24

Buone, anzi ottime notizie per i golosi di cioccolato. Se la frutta è una nota fonte di preziosi antiossidanti, secondo una nuova ricerca il cioccolato è un 'super-frutto', una vera miniera di queste sostanze benefiche: contiene infatti addirittura più polifenoli e flavanoli del succo di frutta. Tanto che, quando i ricercatori dell'Hershey Center for Health & Nutrition hanno confrontato l'attività antiossidante della polvere di cacao con quella di alcuni frutti in polvere, sono rimasti stupiti.

Grammo contro grammo, nella polvere di cacao si celano più antiossidanti e un maggior quantitativo totale di flavanoli, i 'nemici' dei radicali liberi alleati dell'invecchiamento. Non solo, su 'Chemistry Central Journal' il team ha confrontato anche il quantitativo di antiossidanti del cioccolato fondente, del cacao, del cioccolato caldo e dei succhi di frutta.

Ebbene, cioccolato fondente e cacao possiedono il massimo livello di capacità antiossidante e hanno un contenuto di preziose sostanze salutari più elevato dei succhi di frutta. Il cioccolato caldo, invece, figura all'ultimo posto della classifica. Probabilmente a causa del processo di lavorazione. "I semi di cacao sono un 'super frutto' – conclude Debra Miller, primo autore dello studio – ricco di valore nutritivo, ben oltre la sua composizione di macronutrienti". Una grande notizia per gli amanti del cioccolato.