

## CIOCCOLATO: MANGIARE INFORMATI



Da quando l'imperatore azteco Montezuma lo offrì al conquistador spagnolo Cortez, il cioccolato ha affascinato gli europei. Nel Settecento lo si beveva caldo in tazza, poi si scoprì il modo di lavorarlo in pasticceria dandogli qualunque forma. Sul mercato esiste il cioccolato fondente comune che contiene almeno il 30% di cacao; il cioccolato al latte comune che non arriva al 20%; il cioccolato finissimo in cui la percentuale di cacao è almeno del 42% se fondente e del 30% se al latte, infine il cioccolato fondente extra-amaro in cui la quantità di cacao sale al 45%.



Il cioccolato è una vera miniera di sostanze. Gli zuccheri la fanno da padrone ma si tratta quasi esclusivamente di zuccheri semplici, facilmente assimilabili. Tra i sali minerali, sono presenti buone quantità di fosforo, potassio, calcio, magnesio e ferro. Il vero 'segreto' del cacao è una sostanza che il grande naturalista Linneo chiamò teobromina, (significa 'cibo degli dei') insieme alla caffeina, anche essa presente nel cioccolato, la teobromina stimola l'attività cardiaca e il sistema nervoso, aumentando la capacità di concentrazione e resistenza alla fatica fisica.

Insomma il cioccolato è un cibo complesso, che può essere gustato da tutti, anche da chi segue un'alimentazione regolata, purché se ne abbia un consumo moderato, occasionale «e soprattutto consapevole, il che significa informato», spiega Leila Rizzo, dietista presso gli Spedali Civili di Brescia. Perché non proibire tout court il cacao, come si faceva una volta? «Perché le proibizioni sono controproducenti: portano a trasgressioni che riducono l'autostima e il senso di responsabilità», risponde la dietista bresciana, «non c'è niente che non possa essere consumato, purché si tenga pre-

*Da cinque secoli è il dolce preferito in tutto l'Occidente: la persona con il diabete se lo può concedere ogni tanto, purché 'scambiato' con altri alimenti.*

sente la quota giornaliera di carboidrati. Un pezzetto di cioccolato - circa 30 grammi - a fine pasto, potrà essere 'scambiato' ogni tanto, eliminando la frutta e il pane».

Gli zuccheri semplici, come quelli del cioccolato, dunque possono rientrare anche nell'alimentazione del diabetico, purché non venga superata la quantità complessiva di carboidrati previsti a pranzo e a cena.



**Leila Rizzo, dietista presso gli Spedali Civili di Brescia.**

### LEGGERO O QUASI

La cioccolata senza zucchero può essere utilizzata come spezza-digiuno e non interferisce con lo schema insulinico. La quota di grassi contenuta in questo tipo di cioccolata rimane però identica: anche se light, quindi, la cioccolata senza zucchero 'pesa' nella quantità di calorie assunte.

### CHILOCALORIE PER OGNI ETTO DI PRODOTTO

	Ciocolato fondente	Ciocolato al latte	Crema di cacao e nocchie
glucidi	57%	51%	58%
lipidi	34%	38%	32%
proteine	6%	9%	7%
Kcalorie/100gr	544	569	537