



Giornata mondiale del cioccolato, il medico-nutrizionista: «Gustarlo è un'emozione biologica unica ma c'è un limite»•

Descrizione

(Adnkronos) «Domani 7 luglio è la Giornata mondiale del cioccolato. Coccoles a cui difficilmente si rinuncia e sempre più protagonista anche nelle diete funzionali, dove è ormai sdoganato se fondente. Non si rinuncia ad un pezzetto di barretta anche se i prezzi del cacao stanno volando. Qual è il segreto del cioccolato e perché si mangia anche d'estate quando c'è il rischio di ritrovarlo mezzo sciolto in borsa? "Nel momento stesso in cui si scioglie in bocca, il cioccolato cessa di essere un semplice alimento e si trasforma in un'emozione biologica, attivando istantaneamente i circuiti cerebrali del piacere e della gratificazione. Esiste, tuttavia, una sottile linea di confine che separa l'estasi dell'assaggio da quel desiderio biochimico che ci spinge a non voler smettere mai dai segnali precisi con cui il nostro corpo, a un certo punto, dice basta ricorrendo ad alcuni specifici meccanismi". Lo spiega all'Adnkronos Salute Mauro Minelli, immunologo e professore di Nutrizione clinica all'Università Lum Giuseppe Degennaro. "Il primo di questi meccanismi fa riferimento ad un fenomeno biologico affascinante chiamato 'sazietà sensoriale specifica'. Quando consumiamo un alimento, i nostri recettori si 'abituano' a quel sapore, riducendo progressivamente il gradimento e spingendoci a smettere. Il cioccolato fondente ad alta percentuale di cacao (dall'85% in su) ricorda Minelli ha possiede una firma chimica così complessa oscillante tra l'amaro profondo, l'acido dei tannini e l'astringenza che inganna parzialmente questo meccanismo. La persistenza aromatica e la continua evoluzione del sapore sul palato permettono di prolungare l'esperienza dell'assaggio, offrendo l'illusione di un piacere che si vorrebbe rinnovare all'infinito. Tuttavia, la biologia impone dei confini precisi. L'idillio tra l'uomo e il cacao può incrinarsi quando la quantità supera la capacità di tolleranza metabolica e gastrointestinale. In relazione a quest'ultima, va ricordato che il cioccolato contiene metilxantine (tra cui la teobromina) e grassi in concentrazione elevata. Questa combinazione avverte l'esperto ha un effetto rilassante diretto sulla muscolatura liscia dello sfintere esofageo inferiore con una conseguente temporanea incontinenza della valvola che facilita il reflusso acido verso l'esofago. D'altro canto, l'eccesso di zuccheri e grassi altera profondamente la dinamica gastrointestinale, innescando risposte divergenti a seconda della suscettibilità individuale. Da un lato, l'elevata concentrazione di zuccheri genera un richiamo osmotico di liquidi nel lume intestinale: questo improvviso afflusso d'acqua accelera bruscamente il transito, traducendosi in crampi addominali e scariche di diarrea. Dall'altro, la densità dei grassi saturi agisce in senso opposto, rallentando lo svuotamento gastrico e riducendo la motilità intestinale, il che si manifesta, nei soggetti predisposti,

con una marcata sensazione di pesantezza, digestione prolungata e stipsi transitoria. A questo impegno digestivo â?? osserva Minelli â?? si somma un carico energetico altrettanto significativo: l'elevata densit  calorica del cioccolato, sebbene associata a molecole nobili, richiede infatti un lavoro metabolico del fegato non indifferente per la corretta gestione dei trigliceridi e del glucosio immessi nel torrente circolatorio". "Il cioccolato, in definitiva, rappresenta uno dei pi ¹ straordinari esempi di come la chimica degli alimenti possa dialogare con la neurobiologia umana. Perdere il controllo nel labirinto del suo sapore Ă un'esperienza biologica comprensibile, ma â?? conclude lo specialista â?? Ă proprio la consapevolezza del limite fisiologico a trasformare l'atto compulsivo in un consumo colto, consapevole e autenticamente terapeutico per lo spirito. Il segreto, come in ogni dinamica biologica complessa, risiede nell'equilibrio. Per concedersi il lusso della qualit  e far s  che ogni singolo grammo sia un'esperienza duratura, destinata a resistere con beneficio ben oltre il limite temporale dell'assaggio, ci vuole, come in ogni cosa della vita, la giusta dose di consapevolezza e di misura".
â??cronacawebinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. News Nazionali

Tag

1. adnkronos
2. salute

Data di creazione

Luglio 6, 2026

Autore

admin