

CIBO E SALUTE

BENEFICI IN TAVOLA

IL PRIMATO EUROPEO DEL CIOCCOLATO DI MODICA

Orgoglio italiano: quello prodotto in Sicilia, in provincia di Ragusa, è il solo a poter sfoggiare nell'Ue il prestigioso titolo di "Indicazione geografica protetta"

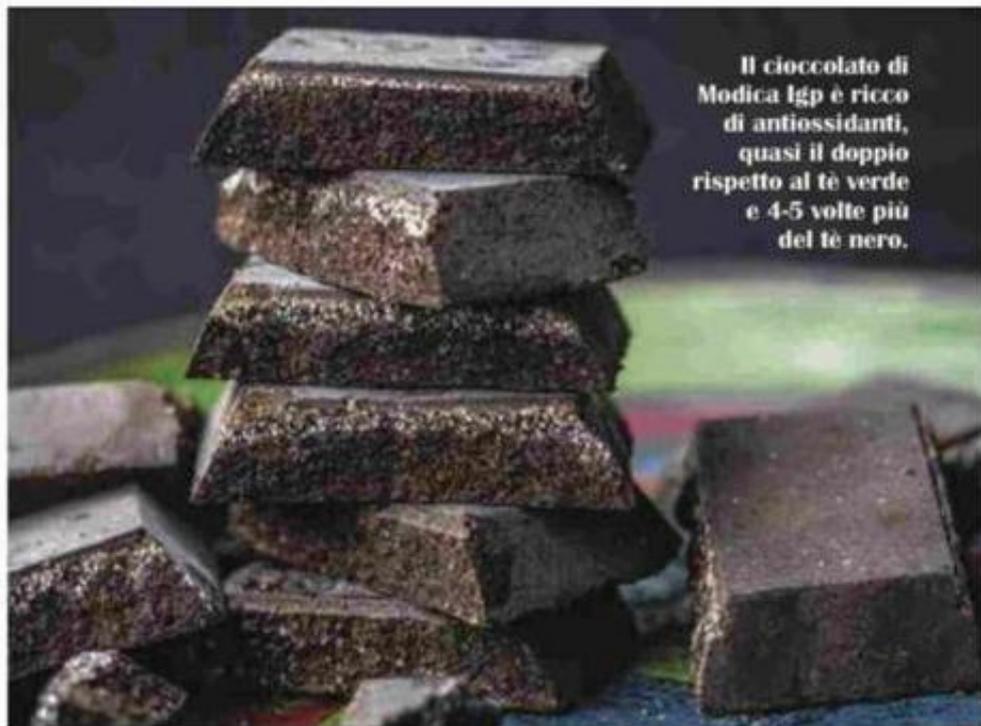


di **Caterina e Giorgio Calabrese**
Tecnologa e medico nutrizionista

Finalmente l'Unione europea ha attribuito al famoso **cioccolato di Modica**, in Sicilia, provincia di Ragusa, la **denominazione Igp**, cioè Indicazione geografica protetta. È l'unico cioccolato che può fregiarsi di questo titolo, un vanto per il made in Italy e per la nazione tutta. Dopo tanto impegno per l'ambito riconoscimento, il direttore del Consorzio, Nino Scivoletto, ha potuto divulgare la notizia ai consumatori.

Il cioccolato nero, si sa, non appaga solo il palato ma è utile contro i danni cerebrali: infatti è stato scoperto che la **epicatechina, una componente del cioccolato nero**, può proteggere il cervello dopo un ictus, aumentando i segnali cellulari che salvaguardano le cellule nervose dal danno. Allo stesso tempo, stimola la produzione di serotonina, l'ormone che favorisce il buonumore, e aiuta in modo naturale negli stati depressivi.

Il cacao è ricco di antiossidanti e presso i Kuna, indiani delle Isole San Blas, vengono consumate bevande di



Il cioccolato di Modica Igp è ricco di antiossidanti, quasi il doppio rispetto al tè verde e 4-5 volte più del tè nero.

QUELLO NERO PURO, GRAZIE ALLE PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI, HA ANCHE UN EFFETTO PROTETTIVO SU CUORE E CIRCOLAZIONE

cacao da oltre 2.600 anni e si registrano livelli molto bassi di disturbi cardiovascolari, certo anche grazie a questo cibo benefico per la salute del cuore. **E anche una piccola quantità di cioccolato può essere sufficiente a recuperare questi benefici protettivi per la salute.**

In generale, i flavonoidi sono antiossidanti, ma non tutti alla stessa maniera. Alcuni hanno proprietà antiossidanti più forti di altri, in funzione della loro struttura chimica.

La polvere di cacao puro è altamente quotata in termini di proprietà antiossidanti e di conseguenza anche di benefici per la salute.

Contiene pure una sostanza ormai nota al grande pubblico: l'**anandamide**, validata da chi scrive quale elemento funzionale per il miglioramento del tono dell'umore.

La sua formula chimica assomiglia a quella dei cannabinoidi ma, a differenza di questi ultimi, non solo non produce danni al cervello, ma lo rende più vivace. ●

NON PROVOCA CARIE, ANZI, LA PREVIENE

A parità di quantità, **il cioccolato di Modica Igp** contiene quasi il doppio di antiossidanti rispetto al tè verde e 4-5 volte più del tè nero.

A caratterizzare questo prodotto, che non passa dal concaggio tipico del cioccolato tradizionale, è la granulosità della lavorazione a basse temperature; la pasta viene sciolta infatti a 45 gradi, mentre lo zucchero scioglie a 80 gradi. Nel cioccolato di Modica, dunque, non si fonde lo zucchero. **Le produzioni d'antan erano aromatizzate alla cannella e alla vaniglia, e risale a fine '800 la ricetta al gelsomino.**

In generale, si è notato che il cioccolato nero puro ha un impatto positivo sulla salute. Per esempio su:

- * metabolismo del glucosio;
- * pressione arteriosa;
- * sistema cardiovascolare.

In commercio esistono numerosi tipi di cioccolato: fondente, al latte, spalmabile, bianco, con o senza frutta secca. **Ma certo il più efficace è quello nero.**

Non provoca la carie, anzi, la previene e non è implicato nella comparsa di brufoli e acne.