

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica			
	SIMI			
30	Il Giornale dell'Umbria	14/07/2014	<i>IL CIOCCOLATO FONDENTE MIGLIORA LA CIRCOLAZIONE</i>	2
30	La Nuova del Sud	13/07/2014	<i>IL CIOCCOLATO FONDENTE MIGLIORA LA CIRCOLAZIONE, STUDIO ITALIANO</i>	3

Il cioccolato fondente migliora la circolazione

Emerge da uno studio italiano
Effetti evidenti
già a due ore dal consumo

Perugia

Lo chiamano il "cibo degli dei", ma è senza dubbio il cibo della salute: il cioccolato è buono e fa bene, perché grazie agli antiossidanti che contiene è un toccasana per i vasi sanguigni. Bastano infatti due quadretti di cioccolato fondente per veder migliorare la salute delle arterie nei pazienti con aterosclerosi dei vasi periferici, nel nostro Paese pari a circa 1,8 milioni di "over 70".

Lo dimostra un nuovo studio italiano condotto da esperti della Società italiana di medicina interna (Simi) e pubblicato sul *Journal of the American Heart Association*.

La ricerca

È stata condotta da ricercatori della I Clinica medica dell'Università La Sapienza di Roma

che dà però una brutta notizia agli amanti del cioccolato al latte: soltanto quello fondente, infatti, è ricco dei preziosi polifenoli in grado di ridurre lo stress ossidativo nei vasi, dilatandoli e migliorando così la circolazione. La ricerca, la prima a dimostrare in clinica effetti diretti del cioccolato sulle arteriopatie periferiche, è stata condotta da ricercatori della I Clinica medica dell'università Sapienza di Roma su 20 pazienti, nei quali l'aterosclerosi delle arterie delle gambe provocava la cosiddetta "claudicatio intermittens", ovvero



Nella foto grande, una modella addenta un tavoletta di cioccolato; sopra, un'anziana con il suo medico

dolore e zoppia durante il cammino dovuta alla scarsità di apporto di sangue ai muscoli delle gambe per colpa di arterie e capillari "irrigiditi". I partecipanti hanno mangiato 40 grammi di cioccolato fondente o al latte, quindi sono stati analizzati nel-



la loro capacità di percorrere un tratto a piedi.

«I dati mostrano chiaramente - spiega Francesco Violi, coordinatore dello studio e direttore scientifico della ricerca Simi - un effetto del cioccolato sulla distanza massima percorribile dai pazienti senza accusare i primi dolori: dopo i quadretti di cioccolato fondente, i partecipanti riuscivano a camminare circa l'11% più a lungo rispetto al solito, impiegando anche il 20% di tempo in meno. Il beneficio si ha però soltanto con il cioccolato fondente e non con quello al latte, che contiene circa un terzo dei polifenoli rispetto al primo: l'effetto è infatti mediato dagli antiossidanti presenti nel cacao, molto più abbondanti nel cioccolato amaro». Gli effetti sono evidenti dopo due ore dal consumo del cioccolato e confermano quelli ottenuti in precedenza su fumatori che, dopo aver

mangiato cioccolato fondente, mostravano un aumento della dilatazione dei vasi sanguigni.

SOLO 1 DONNA SU 10 ASSUME VITAMINA D CONTRO L'OSTEOPOROSI

Considerano l'osteoporosi una patologia grave (52% delle donne), ma solo in 1 caso su 10 assumono la vitamina D per combatterla. Nonostante il 58% riconosca l'importanza di questa sostanza per favorire la salute delle ossa. È ancora forte la sottovalutazione del rischio dell'indebolimento scheletrico che avanza con l'età: solo il 25% delle intervistate si sente personalmente esposta al rischio di svilupparla. È quanto emerge dai risultati dell'indagine dell'Osservatorio nazionale sulla salute della donna (Onda), condotta su un campione di 600 italiane fra i 35 e i 65 anni d'età.

IL CIOCCOLATO FONDENTE MIGLIORA LA CIRCOLAZIONE, STUDIO ITALIANO

Lo chiamano il 'cibo degli dei', ma è senza dubbio il cibo della salute: il cioccolato è buono e fa bene, perché grazie agli antiossidanti che contiene è un toccasana per i vasi sanguigni. Bastano infatti due quadretti di cioccolato fondente per veder migliorare la salute delle arterie nei pazienti con aterosclerosi dei vasi periferici, nel nostro Paese pari a circa 1,8 milioni di 'over 70'. Lo dimostra un nuovo studio italiano condotto da esperti della **Società italiana di medicina interna (Simi)** e pubblicato sul 'Journal of the American Heart Association', che dà però una brutta notizia agli amanti del cioccolato al latte: soltanto quello fondente, infatti, è ricco dei preziosi polifenoli in grado di ridurre lo stress ossidativo nei vasi, dilatandoli e migliorando co-

si la circolazione. La ricerca, la prima a dimostrare in clinica effetti diretti del cioccolato sulle arteropatie periferiche, è stata condotta da ricercatori della I Clinica Medica dell'università Sapienza di Roma su 20 pazienti, nei quali l'aterosclerosi delle arterie delle gambe provocava la cosiddetta 'claudicatio intermittens', ovvero dolore e zoppia durante il cammino dovuta alla scarsità di apporto di sangue ai muscoli delle gambe per colpa di arterie e capillari 'irrigiditi'. I partecipanti hanno mangiato 40 grammi di cioccolato fondente o al latte, quindi sono stati analizzati nella loro capacità di percorrere un tratto a piedi. "I dati mostrano chiaramente - spiega Francesco Violi, coordinatore dello studio e direttore scientifico della ricerca **Simi** - un effet-

to del cioccolato sulla distanza massima percorribile dai pazienti senza accusare i primi dolori: dopo i quadretti di cioccolato fondente, i partecipanti riuscivano a camminare circa l'11% più a lungo rispetto al solito, impiegando anche il 20% di tempo in meno. Il beneficio si ha però soltanto con il cioccolato fondente e non con quello al latte, che contiene circa un terzo dei polifenoli rispetto al primo: l'effetto è infatti mediato dagli antiossidanti presenti nel cacao, molto più abbondanti nel cioccolato amaro". Gli effetti sono evidenti dopo due ore dal consumo del cioccolato e confermano quelli ottenuti in precedenza su fumatori che, dopo aver mangiato cioccolato fondente, mostravano un aumento della dilatazione dei vasi sanguigni.

