

# Lo sapevate che il cioccolato...

In questi giorni ho mangiato troppo cioccolato...  
uff, ho la faccia piena di brufoli!

Ricordo ancora quando... fatemi pensare, ecco sì, avrò avuto sedici anni, in un pomeriggio di noia totale (neanche allora riuscivo a star ferma) ho fatto un intruglio potentissimo a base di cioccolato. Ne avevo usato così tanto, ma così tanto, da fare una cioccolata veramente esplosiva! Ebbene, dopo qualche giorno l'esplosione si è manifestata, sì, ma con un brufolo gigantesco! ☐

Mio padre mi portò dal medico, che, appena lo vide, mi spedì diretta in ospedale per l'incisione. Situazione alquanto imbarazzante, sì, perchè la posizione non era certo tra le più simpatiche. Non posso dimenticarmi dell'episodio, anche perché, grazie alla cicatrice che mi è rimasta (fortunatamente non visibile ai più) non mi è possibile.

Chi mi conosce lo sa... sono golosa! Non riesco ne a iniziare ne a chiudere la giornata, senza aver mangiato un dolce! Detto questo, per tornare al cioccolato, mi raccomando, non fate come me, non esagerate!

Poco ma buono e di tutto, è il segreto per stare bene! ☐

## Lo sapevate che...

- Il cioccolato è fatto con i frutti dell'albero del cacao, una pianta originaria dell'America meridionale il cui nome

scientifico è *Theobroma cacao*, in greco, cibo degli dei. Gli Aztechi 3000 anni fa, usavano questi semi come monete.

- C'è cioccolato e cioccolato! Privilegiare una qualità che contenga almeno il 70 per cento di cacao.
- E' ricco di antiossidanti, sostanze che rallentano i processi di invecchiamento.
- Essendo molto energetico, è un ottimo alimento per ricaricarsi. E' compreso persino nella dieta degli astronauti durante le missioni spaziali.
- E' ricco di grassi: fornisce 500 calorie ogni 100 grammi
- Il cioccolato contiene caffeina: 125 grammi di cioccolato fondente contengono una quantità di caffeina uguale a quella contenuta in una tazzina di caffè.
- Grazie alla feniletilamina, una sostanza chimica presente nel cacao, il cioccolato ha delle proprietà antidepressive, quindi migliora l'umore.

Fonte: 'Cibi che fanno bene, cibi che fanno male' – Tom Sanders docente di nutrizione e dietetica King's College University of London