

## **CIOCCOLATO**

### **La sostanza**

Il cioccolato è una sostanza pastosa fabbricata a partire dai semi di *Theobroma cacao* (che significa bevanda degli dei), un arbusto della famiglia delle sterculiacee originario della foresta amazzonica. Le fave di cacao, inizialmente fermentate, sono in seguito torrefatte e macinate per ottenere un impasto di burro e di polvere di cacao dal gusto amaro a cui viene aggiunto dello zucchero (miele, vaniglia, cannella) per ottenere del cioccolato. Il cioccolato bianco è invece prodotto separando la polvere dal burro di cacao a cui viene aggiunto dello zucchero e del latte.

Il cacao è un vero e proprio cocktail di componenti psicotrope che contiene teobromina (leggermente stimolante) così come un altro alcaloide con proprietà antidepressive; feniletilamina, capo fila delle anfetamine; ma anche anandamidi, neuromediatore endogeno dei ricettori cannabinoidi.

### **Gli effetti**

Il cioccolato è uno stimolante, come il caffé, a cui si attribuisce per di più un valore di seduzione nei riti del corteggiamento romantico. Gli studi scientifici mostrano che i consumatori regolari di importanti quantità di cioccolato presentano un alto livello di vigilanza e di attività fisica e psichica senza conseguenze ansiogene o d'ingrassamento.

### **Safer Use**

Il cioccolato è uno degli alimenti più irresistibili e desiderati, ma le sostanze di cui è composto non sono in grado di determinare processi di dipendenza fisica nemmeno se assunte in grandi quantità.

Un massiccio consumo di cioccolato può invece produrre una dipendenza di tipo psicologico. Le persone che presentano una dipendenza psicologica da cioccolato ne mangiano grandi quantità senza nessun controllo per migliorare l'umore o per vincere la depressione. L'aroma, il sapore e la consistenza certamente aiutano a tirarsi su, ma spesso chi soffre di questo tipo di dipendenza vive un forte senso di colpa dopo averlo consumato. Recenti ricerche hanno dimostrato che sono soprattutto le donne a trarre maggior sostegno psicologico dal cioccolato.

Danno.ch

<http://www.danno.ch/>