

IL CIOCCOLATO DI MODICA: IL RE DEGLI ANTIOSSIDANTI

Un atto di piacere per la salute di tutti i giorni

Nell'ultimo decennio gli studi scientifici e interdisciplinari dedicati alle varietà e alle tipologie di cioccolato, distribuito ai quattro angoli del mondo, si sono sempre più moltiplicati e diversificati, generando numerosi punti di vista e scoperte.

Il cioccolato sembra essere passato da leccornia di pura trasgressione alimentare ad alimento sano e nutriente che, ad alcune precise e rigorose condizioni di produzione, acquisisce riguardo scientifico e può raggiungere persino la categoria di alimento salustico.

Almeno è così che accade per certe produzioni, più uniche che rare, ancora capaci di realizzare il proprio cioccolato secondo antichissime tradizioni artigianali, uno su tutti il cioccolato di Modica (Rg), primo erede diretto, attraverso i vicerè di Spagna governanti nell'Antica Contea siciliana di Modica, nientemeno che della tradizione Azteca e Maya.

Il cioccolato di Modica per il cui confezionamento non vengono alterate le caratteristiche organolettiche originarie, né addizionati zuccheri, latte e/o altro al fine di migliorarne la palatabilità, ha tutte le speciali qualità per essere considerato a tutti gli effetti un alimento per la salute grazie all'incredibile concentrato di polifenoli e di altro ancora. Sebbene il suo uso come medicamento sia tutt'altro che recente, potendo ritrovare una straordinaria tracciabilità fino ai Maya e agli Aztechi, è soltanto all'ultimo nostro decennio che risalgono alcune osservazioni scientifiche sul cacao non adulterato.

Le evidenze sperimentali e cliniche suggeriscono che gli **effetti cardioprotettivi** esercitati dal seme di cacao sono legati al suo elevatissimo contenuto in flavonoidi. Al contrario, la grande maggioranza dei preparati industriali contiene molte calorie, ma ben pochi flavonoidi.

L'apporto di flavonoidi e flavonoli nei diversi tipi di cioccolato è enorme nelle tavolette da 100 g di cioccolato artigianale che contiene in media ben 500 mg di flavonoidi, di cui quasi 100 mg sono costituiti da flavonoli, al contrario di ciò, l'analisi di altri prodotti commercializzati può rivelare la scomparsa fino al 90% del naturale contenuto in




 WORLD HERITAGE

flavonoidi. Nel cioccolato bianco non rimane che l'1% dei flavonoidi originali. Una tavoletta di cioccolato fondente contiene il doppio di antiossidanti rispetto a un bicchiere di vino rosso e 7 volte quelli presenti in una tazza di tè verde. E che dire di frutta e verdura? Qui le differenze sono ancora più forti. Facciamo qualche confronto: le arance contengono 750 unità di antiossidanti ogni 100 grammi, il cavolo verde 1770, i mirtilli 2400. E il cioccolato fondente? Più di 13.000! "Il cioccolato svetta su tutti; sta nettamente al disopra di ogni



...un cioccolato fondente di due tipi - alla vaniglia, alla cannella - da mangiare in tocchi o da sciogliere in tazza: di inarrivabile sapore, sicché a chi lo gusta sembra di essere arrivato all'archetipo, all'assoluto, e che il cioccolato altrove prodotto - sia pure il più celebrato ne sia l'adulterazione, la corruzione...

Leonardo Sciascia

altro alimento", sostiene il professore Joe Vinson dell'università di Scranton, in Pennsylvania.

Diversi studi hanno, inoltre, dimostrato che una tavoletta di cioccolato fondente di buona qualità può contenere **più polifenoli** di tutta la frutta e la verdura consumata mediamente in due intere giornate.

Non ci si deve stupire all'idea che una tavoletta di buon cioccolato possa competere con i benefici di frutta e verdura, basta ricordarsi che anche il cioccolato è prodotto dai semi di un frutto e che, se veramente puro, si adatta perfettamente a una dieta salutare e assolutamente naturale. Pertanto, non si devono confondere i benefici che possono derivare dal seme di cacao, idoneamente preparato al fine di diventare un alimento salubre, seppur calorico, con alimenti a base di cacao che, nel corso della lavorazione industriale, guadagnano forse in sapore, perdendo però certamente in potenzialità benefiche per la salute.

In questa forma sana di mondializzazione, la dieta mediterranea - in cui il cioccolato di Modica entra a pieno titolo in qualità di **"Re degli antiossidanti"**, - veste un ruolo di protagonista, essendo la prima diretta discendente di una grande memoria dei popoli mediterranei circa il saper mangiare, il saper godere, il saper vivere tutelando il benessere della salute.

L'Unesco, riconosciuta già Modica tra i Beni Materiali dell'Umanità nel Val di Noto, riconoscendo ora anche la dieta mediterranea tra i Beni Immateriali dell'Umanità, completerà un ciclo virtuoso di valorizzazione che va dal materiale all'immateriale per ritornare alla materia stessa: il cibo.

Sono così riuniti insieme: da una parte, appunto, la materia prima di un alimento come il cioccolato; dall'altra parte, la cultura, l'esperienza ben forgiata e affinata lungo decenni e decenni di un know how e di un'expertise familiare, tradotta di generazione in generazione, circa la lavorazione della materia, senza stressarne né lederne quei principi basilari di salute tutti in potenza, e che solo una Grande Tradizione può tradurre in atto per l'avvenire.

DENOMINAZIONE	CONTENUTO IN FLAVONOLI PER 100GR DI PRODOTTO EDIBILE
Mela golden	4,7 mg
Mela rossa	9,6 mg
Cacao in polvere	198,5 mg
Ciocolato di Modica	270 mg
The nero	113,79 mg
The verde	133,17 mg
Vino rosso	20 mg
Ciliegia	4,2 mg
Albicocca	2,8 mg
Susina	11,4 mg
Fragola	4,4 mg
Fagioli rossi	21,9 mg

 **MicroGroup**
 Nutrire la Salute, lo Sport, il Benessere

Infoline
334 97 91 373

www.liposoluzione.it
info@liposoluzione.it



Dr. Michele Rosa
 Specialista in
 medicina, nutrizione
 e traumatologia
 dello sport
 Vice Presidente
 F.M.S.I. Sicilia