

Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport
Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola
Band: 4 (2002)
Heft: 5

Artikel: Maledetto, adorato cioccolato
Autor: Ciccozzi, Gianlorenzo
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1002076>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 11.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Alimentazione e sport (5)

Maledetto, adorato

Demonizzato, adorato, consumato in varie forme o assolutamente bandito dalle tavole, il cioccolato ha una lunga storia e anche una sorta di maledizione: piace un po' a tutti ma un po' tutti lo considerano un peccato di gola. Se mangiato nelle giuste dosi anche questo alimento può dare un suo apporto positivo ad una corretta alimentazione.

Gianlorenzo Ciccozzi

Naturalmente, quando si parla di cioccolato si deve innanzitutto parlare di cacao, che ne è la sostanza fondamentale e caratterizzante. Il cacao è una pianta originaria dell'America centrale tropicale, diffusasi in seguito in varie regioni con clima caldo e umido nel sottobosco delle foreste pluviali. Il nome, *Teobroma cacao*, le fu attribuito dal famoso naturalista Linneo per sottolineare da un lato la bontà del prodotto, definito con voce greca «nutrimento degli dei» e dall'altro per ricordare il nome «cacahuatl» dato alla pianta dagli Aztechi, che ne furono i primi utilizzatori. Il frutto della pianta del cacao si chiama cabossida, si presenta come una specie di melone allungato di colore giallo o rossastro, con un diametro di 10-12 cm e peso fra 200 g e 1 Kg, contenente dai 20 ai 40 semi immersi in una polpa biancastra.

Prima snobbato, poi grande successo

Il cioccolato (o meglio la cioccolata) era conosciuto sin dal 1000 a.c. agli Aztechi, che lo consumavano come bevanda tonificante senza aggiunta di zucchero. I primi europei (alcuni parlano di Cristoforo Colombo in persona), non ne apprezzarono particolarmente il gusto forte, per cui fu solo Cortes nel 1528 a portare per la prima volta in Europa i semi di cacao. Alcuni monaci spagnoli elaborarono con l'aggiunta di zucchero di canna una ricetta ideale per il palato europeo, avviando la diffusione della bevanda nel vecchio continente dove avrebbe avuto un enorme successo soprattutto fra i ceti aristocratici.

Uno sguardo da vicino

Dal punto di vista alimentare il cioccolato è un alimento ricco di sostanze minerali come ferro, magnesio, fosforo, potassio, calcio. Molto calorico, visto che si passa dalle 515 Kcal del cioccolato fondente alle 545 di quello al latte alle 30 di un cioccolatino o alle 190 di una tazza di cioccolata, ma di facile digestione; anzi, il 65% degli acidi grassi che contiene svolgono un'azione metabolica positiva. All'esame organolettico il cioccolato di tipo fondente presenta (in media) 64% di carboidrati, 22% di grassi, 6% di proteine, mentre il rimanente 8% è composto di acqua e fibre e il 4% da sali minerali. Fra i principi attivi contenuti nei semi del cacao (e quindi nel cioccolato) troviamo teobromina, caffeina, guanina, tanino, proteine, amido, burro di cacao, ceneri e vitamine del gruppo B.

Quello strano senso di benessere ...

Il cioccolato agisce positivamente sull'umore fungendo da catalizzatore e facilitando la produzione di endorfine nel cervello, che stimolano le sensazioni di euforia e attenuano il dolore. Esso contiene

nto Commento Commento Commento Com

Il cioccolato è adatto allo sport?

Problema di non facile soluzione, anche perché sono in molti a ritenere che non si debba parlare di un'alimentazione speciale per chi fa sport, ma piuttosto che i principi di un'alimentazione equilibrata possono essere validi anche per lo sportivo, con gli opportuni adattamenti in base al maggiore sforzo cui l'organismo viene sottoposto. Ma allora? C'è chi rileva un elevato consumo di cioccolato fra gli sportivi, forse per addolcire le sconfitte, vincere la frustrazione dei monotoni ritiri, ribellarsi a regimi alimentari troppo coercitivi, concentrarsi meglio alla vigilia di una gara importante. Gli effetti positivi sull'organismo sono illustrati nell'articolo, sta di fatto che una tavoletta di cioccolato la troviamo nello zaino di chi fa alpinismo, nel sacchetto dell'escursionista, un po' in tutti gli sport di resistenza. Fa bene? Fa male? È una questione di moderazione, di misura. Ma allora, anche come sportivi, perché negarsi il piacere di provare ogni tanto un po' di questo favoloso nutrimento degli dei?



cioccolato

inoltre della feniletilamina, una sostanza simil-isergica che il cervello produce in associazione con il desiderio fisico. Il cioccolato viene inoltre associato alla produzione di serotonina, uno dei principali neurotrasmettitori con azione inibitoria e tranquillizzante, e in uno studio se ne paragona l'azione a quella del tetraidrocannabinolo (THC), principio attivo della marijuana. Il cioccolato contiene componenti in grado di ritardare la dissoluzione di un neurotrasmettitore prodotto nel cervello, l'anandamide collegato a forte sensazione di benessere con picchi di euforia e alterazione della cognizione del tempo.

Non è poi tanto male ...

Nonostante il successo storico, negli anni '70 il cioccolato è stato attaccato da più parti, in quanto ritenuto responsabile di vari malanni, dalla carie alle impurità della pelle, dall'obesità all'aumento del colesterolo. Recentemente si sta tornando sul problema, per «riabilitare» l'alimento che può avere svariati effetti positivi:

- Fra gli acidi grassi troviamo nel cioccolato il 33% di acido stearico, che metabolizzato nell'organismo può prevenire la formazione di coaguli sanguigni e ridurre il tasso di colesterolo nel sangue, come dimostrato recentemente da una ricerca della Pennsylvania State University.
- Secondo una ricerca della Università Davis in California, pubblicata sull'*American Journal of Clinical Nutrition* il cioccolato contiene un composto chimico – la procianidina – in grado di proteggere dalle malattie cardiache.
- Il cioccolato è un ottimo integratore energetico, che rimane nello stomaco solo due ore ma mantiene alto il livello di glucosio nel sangue per diverse ore.

Vari tipi di cioccolato

Per cioccolato si intende un prodotto che contenga non meno del 35% di cacao e di 18% di burro di cacao. Comunemente si distinguono diversi tipi di cioccolato che vanno da quello bianco a quello amaro, passando per il cioccolato «base» a quello al latte, al fondente:

- cioccolato bianco: con almeno il 20% di cacao, zucchero e latte in polvere.
- cioccolato «base»: almeno 35% di cacao, 18% di burro cacao e massimo 65% di zucchero.
- cioccolato al latte: miscela di pasta di cacao, burro cacao, zucchero e latte.
- cioccolato fondente: contiene pasta di cacao, burro cacao e zucchero, si divide in fondente extra con almeno 45% di cacao di qualità superiore e fondente, con almeno il 43% di cacao di media qualità.
- cioccolato amaro: non deve contenere alcun tipo di colorante, con latte parzialmente scremato non superiore al 10%.

- Ricercatori dell'Università di Osaka hanno scoperto che una sostanza contenuta nel frutto del cacao combatte la sopravvivenza di batteri, con conseguente effetto preventivo della carie. Ovviamente se si pratica una corretta igiene orale.

- In uno studio del National Institute of Public Health and Environment olandese si dimostra che i soggetti che consumano elevate quantità di catechine contenute nel tè e nel cioccolato mostrano una notevole riduzione del rischio di infarto. Va comunque sottolineato che i maggiori consumatori fumavano di meno, facevano più moto, bevevano meno caffè e consumavano più fibre alimentari, anche se ciò secondo i ricercatori olandesi non influenza il risultato finale dello studio

m

tri●action

Triumph
INTERNATIONAL

WORKOUT

- Soutien-gorge sport de maintien avec bonnets moulés.
- Grand maintien même dans les grandes tailles.
- Bretelles à fermeture autogrippante.
- La position rapprochée des bretelles dans le dos empêche le glissement des bretelles.



www.triumphternational.ch



COMMANDE

avec droit de restitution dans les 10 jours

Art.	Cup	Mesure sous poitrine	Coloris	Quantité	Prix unitaire	Total
Tri-action workout	B		blanc		Fr. 45.—	
Tri-action workout	C		blanc		Fr. 45.—	
Tri-action workout	D		blanc		Fr. 45.—	
Tri-action workout	E		blanc		Fr. 49.—	

Participation aux frais d'expédition Fr. 4.90

mobile 09/02

Nom:	Prénom:
Rue:	No. Postal/Lieu:
Tél:	
Date:	Signature:

Pour définir la grandeur de votre soutien-gorge:

La mesure sous la poitrine donne la grandeur du soutien-gorge!

La différence entre tour de poitrine et mesure sous la poitrine donne la grandeur des bonnets.

Tour de poitrine	Différence
— Mesure sous poitrine	15 cm = B-Cup
	17 cm = C-Cup
	19 cm = D-Cup
= Grandeur des bonnets	21 cm = E-Cup

Cup	B	C	D	E
70 cm	70 B	70 C	70 D	70 E
75 cm	75 B	75 C	75 D	75 E
80 cm	80 B	80 C	80 D	80 E
85 cm	85 B	85 C	85 D	85 E
90 cm	90 B	90 C	90 D	90 E
95 cm	95 B	95 C	95 D	95 E