Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

**Centro Tutela Consumatori Utenti**

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

# Il cioccolato fondente è più sano?

Lun 18/05/2015 - 12:32

Le cioccolate fondenti di alta qualità, con un contenuto di cacao di almeno il 60%, contengono i cosiddetti flavonoidi. Vari studi hanno dimostrato che questi “metaboliti secondari” hanno effetti vasodilatatori, e che pertanto abbassano lievemente la pressione. Per questo motivo, scegliere la cioccolata “scura” è davvero l'alternativa più sana. Gli effetti sono però limitati: dai dati finora disponibili non è, infatti, possibile dare indicazioni sulla quantità di cioccolato che andrebbe consumata per trarne effetti benefici per la salute.
Avendo la cioccolata scura un sapore piuttosto amaro, molte persone ne mangiano solo pochi quadretti, e infatti non ne andrebbero consumati di più. I prodotti a base di cioccolato contengono molti grassi e molti zuccheri. In linea di massima, le cioccolate chiare e scure contengono le stesse calorie: oltre 500 kilocalorie per 100 grammi di prodotto.

*Comunicato stampa*
*Bolzano, 18/05/2015*