Cioccolato elisir di lunga vita: riduce infarti, ictus e diabete

Data: Invalid Date | Autore: Lidia Tagnesi



ROMA, 30 AGOSTO 2011– È ufficiale: la cioccolata fa bene al cuore. Ne basta poco al giorno: un cioccolatino (7,5 grammi).

Lo studio presentato a Parigi in occasione del congresso europeo di cardiologia e pubblicato dal **British medical Journal**conferma ufficialmente le qualità benefiche di questo alimento già ampiamente messe in luce da altre ricerche.[MORE]

L'amato alimento possiede un elevato potere antiossidante e anti-infiammatorio, oltre ad avere la capacità di contribuire ad abbassare la pressione del sangue e ad aumentare la sensibilità insulinica.

Lo studio in questione ha dimostrato che ad alti livelli di consumo di cioccolato corrisponde una riduzione del 37% delle malattie cardiovascolari e una riduzione del 29% degli infarti comparati con coloro che hanno una basso consumo di questa sostanza.
In questo nuovo lavoro, gli esperti hanno verificato che il cioccolato potrebbe proteggere dall'ictus: in un lavoro su 44.489 persone è emerso che quelli che mangiano una porzione di cioccolato a settimana hanno il 22% di rischio in meno di andare incontro a ictus.

Che sia bianco o nero, fondente o al latte, puro o nei dessert non importa: il cioccolato mantiene intatte le sue proprietà benefiche in qualsiasi forma di consumo.
Un consumo moderato ma continuo protegge il cuore...e la linea!

Lidia Tagnesi

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/cioccolato-elisir-di-lunga-vita-riduce-infarti-ictus-e-diabete/17031