

Pressione arteriosa: basta mangiare cioccolata

Data: Invalid Date | Autore: Gabriella Gliootti



Alcuni ricercatori australiani dell'Università di Adelaide hanno condotto uno studio in merito alle qualità benefiche del cioccolato ed hanno scoperto che aiuta a ridurre la pressione arteriosa e l'ipertensione. Quest'ultima è una patologia che colpisce la maggior parte della popolazione mondiale. Uno dei principali rimedi contro di essa, oltre a quello farmacologico, è il controllo della dieta e la riduzione del sale nei cibi consumati. Tuttavia, secondo un recentissimo studio della dottessa Karin Ried, i farmaci stanno per diventare superflui per tenere sotto controllo la pressione arteriosa: sarà possibile riportarla ai livelli adeguati ingerendo del semplice cioccolato, che, grazie alla presenza di flavonoli, apre in maniera naturale i vasi sanguigni e facilita lo scorrimento del sangue.[MORE] La dilatazione delle arterie e la circolazione del sangue più agevole abbassa la pressione arteriosa. Dai risultati che emergono da questo studio sembra che ingerire un po' di cioccolato può ridurre la pressione arteriosa del 5%, pari a trenta minuti di esercizio fisico.