

Il cioccolato fondente potenzia del 10% gli effetti dimagranti della dieta



2 Minuti di Lettura

Venerdì 3 Aprile 2015, 20:27 - Ultimo aggiornamento: 20 Aprile, 18:15

Se si è a dieta ma non si vuole rinunciare al cacao, può venire in soccorso il cioccolato fondente che aiuta a dimagrire se associato ad una dieta povera di carboidrati.

Secondo uno studio tedesco, infatti, ne potenzia gli effetti dimagranti: abbinando alla dieta 42 grammi al giorno di cioccolato nero (81% di cacao) si perde il 10% in più di peso rispetto alla dieta da sola.

La dimostrazione arriva dall'Istituto di dietetica e salute di Main in un lavoro pubblicato sulla rivista International archives of medicine. Ed è della scorsa settimana una ricerca condotta da Daniela Jakubowicz dell'università di Tel Aviv: dimostra che mangiare cacao a colazione o un dolce a base di cacao aiuta a perdere peso.

Gli esperti tedeschi hanno coinvolto tre gruppi di persone. Al primo hanno assegnato una dieta povera di carboidrati, al secondo la stessa dieta abbinata a 42 grammi di cioccolato fondente al giorno, il terzo gruppo, invece, non ha seguito diete (gruppo di controllo).

Dopo un periodo prestabilito i ricercatori hanno misurato una serie di parametri metabolici oltre che la perdita di peso raggiunto dai partecipanti. È emerso chiaramente che, rispetto al campione di controllo che non ha seguito alcuna dieta, gli altri due hanno entrambi perso peso.

Ma la cosa sorprendente è che il gruppo che ha mangiato il cioccolato ogni giorno è riuscito a dimagrire il 10% in più di peso rispetto agli altri volontari a dieta ma senza cioccolato. Inoltre presentava meno colesterolo nel sangue e riferiva un sonno di migliore qualità. Il cioccolato fondente aiuta anche enormemente a mantenere il peso raggiunto nelle settimane successive all'interruzione della dieta.