

Salute fisica

Poiché siamo alla ricerca della Verità, coltiviamo un'attitudine interiore di onestà, serietà e responsabilità. Cerchiamo di fornire informazioni con fonti (per semplicità di lettura, metteremo in calce a questa sezione alcune delle fonti trovate a supporto delle nostre affermazioni) che reputiamo attendibili.

Siccome la scienza non fornisce informazioni unitarie e potrebbe, a nostro avviso, non sempre essere "neutrale", siamo convinti che le nostre scelte debbano essere guidate anche da una conoscenza "interiore*" oltre a quella di carattere più scientifico. Siamo e saremo chiamati a utilizzare il nostro libero arbitrio e la nostra intuizione per decidere cosa è giusto e bene per noi e per l'ecosistema¹.

Di quale cacao parliamo?

Quando parliamo di **cacao e delle sue proprietà, ci riferiamo qui alla massa di cacao**: ossia il cacao puro (100% cacao senza alcuna aggiunta, e completo - non il residuo, cioè la polvere di cacao, che è massa di cacao privata di burro di cacao, spesso alcalinizzata).

Quello che è interessante osservare, è che gli studi scientifici sul cacao si concentrano sul cioccolato fondente o sulla polvere di cacao: è naturale, se pensiamo che ad oggi la massa di cacao - di per sé - non è ancora un alimento presente nella nostra dieta (ci hanno detto - e gli abbiamo ahimé creduto - che il cacao senza zucchero e/o latte è troppo amaro).

Da dove cominciamo nell'esplorazione del rapporto cacao-salute?

La nostra salute è un aspetto serio della nostra vita, non l'unico.

Questo potrebbe essere un buon punto dal quale partire.

Il cacao FA BENE AL CUORE, e non solo! Il nostro logo rappresenta due fave che formano un cuore. È infatti **ricco di polifenoli, in particolare di flavonoidi**, antiossidanti che contribuiscono a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e possono avere un effetto positivo sulla riduzione della pressione arteriosa³. Possono inoltre contribuire a migliorare le prestazioni mentali⁴.

La lavorazione è fondamentale

Il cacao era consumato dalle popolazioni del Centroamerica tostando le fave e tritandole a freddo, aggiungendo acqua calda, peperoncino, cannella o altre spezie. Niente latte e zucchero. Così preparata la bevanda, molto amara e poco gradevole al nostro gusto, conserva intatte tutte le proprietà del cacao, a iniziare dal contenuto in polifenoli (in larga maggioranza del gruppo dei flavanoli).

L'indicazione al consumo di cioccolato amaro (almeno il 70%) scaturisce da questa osservazione. Ma non basta: la lavorazione è il secondo passo fondamentale. Oggi la gran parte del cioccolato di marca assicura, nelle proprie preparazioni, un buon contenuto di flavanoli rispetto al peso, perché è stata abbandonata l'estrazione a base di alcali (messa a punto in Olanda, utilizzando il carbonato di potassio) che riduce il gusto amaro, ma dimezza anche il contenuto di flavanoli.

Fonte: [Nutrition Foundation of Italy - AP&B Alimentazione, Prevenzione & Benessere n. 4 - 2020 \(nutrition-foundation.it\)](https://www.nutrition-foundation.it/), pag. 5

Il cacao è **ricco in minerali**, tra i quali **magnesio, zinco, selenio, rame, potassio e ferro** sono quelli più rappresentati. Si aggiungono inoltre la **vitamina B** e le **fibre**.

Il cacao fa bene all'umore, alla salute emotiva grazie al contenuto di **teobromina**. La teobromina è uno stimolante e costituisce anche un potenziale elemento contro le malattie cardiovascolari².

Duduum apre a una nuova esperienza sensoriale: ci incoraggia a **lasciare andare modelli mentali** passati che hanno orientato se non "imposto" le regole del gusto, per **riconnetterci con la saggezza del nostro corpo** e la ri-scoperta dei veri **sapori naturali**.

Chiarimenti sui grassi:

"Il grasso che si trova prevalentemente nel cioccolato fondente (composto da pasta di cacao, burro di cacao e zucchero in quantità variabili) è il burro di cacao che può raggiungere circa il 3% di acido oleico (monoinsaturo), acido palmitico al 25% (saturo) e 33% di acido stearico (saturo). Mentre l'acido oleico ha un effetto positivo sui livelli lipidici, i grassi saturi aumentano negativamente il colesterolo totale e i livelli di lipoproteine a bassa densità (LDL). Tuttavia, indipendentemente dal fatto che sia uno dei grassi saturi e può aumentare i livelli di lipidi, l'acido stearico del cacao non sembra avere alcun effetto sui livelli lipidici: la ragione di questa discrepanza può essere dovuta alla diversa natura dell'acido stearico derivato dal cacao rispetto a quello proveniente da fonti di derivazione animale; o anche al minor assorbimento dell'acido stearico. Tuttavia, sono pochi gli studi che hanno confermato questa possibilità"³.

Chiarimenti sul contenuto di caffeina rispetto ad altri alimenti:

Il contenuto di caffeina e le porzioni variano tra un Paese e l'altro e anche al loro interno, ma ci si può servire delle quantità seguenti come guida:

Un espresso (60ml)	80mg
Un tazza di caffè americano (200ml)	90mg
Un tazza di tè (220ml)	50mg
Una normale lattina di coca-cola (355ml)	40mg
Una normale lattina di "bevanda energetica" (250ml)	80mg
Una barretta di cioccolato fondente (50g)	25mg
Una barretta di cioccolato al (50g)	10mg

Tutte le cifre sono approssimate, dato che il contenuto di caffeina e le dimensioni delle porzioni variano all'interno dei Paesi e tra un Paese e l'altro.

Fonte: [Caffeina | EFSA \(europa.eu\)](#)

Precisiamo che una Duduum piccola contiene 5 gr di massa di cacao da sciogliere in 5 cl di acqua, una Duduum media sono 10 grammi di massa da sciogliere in 1 dl ca. di acqua. Partendo da queste quantità e considerando il cioccolato fondente come l'elemento più "vicino" alla massa di cacao, possiamo calcolare l'approssimativo contenuto medio di caffeina (2,5 mg di caffeina per la tazza piccola, 5 mg per la tazza media, a fronte degli 80 mg di un caffè espresso).

Fonti:

¹ <https://charleseisenstein.substack.com/p/the-upside-down-privilege-narrative>

² [Proprietà preventive e farmacologiche del Cacao e del Cioccolato, il "Cibo degli Dei" – Parte 1 – Medici Vallesina](#)

³ [FAVE DI CACAO e TEOBROMINA - Sifa Formazione](#)

⁴ [Fave di Cacao | Proprietà, Sapore | Benefici per la Salute | X115®](#)

[\(PDF\) The Health Effects of Chocolate and Cocoa: A Systematic Review \(researchgate.net\)](#)

[Effets du chocolat sur la physiologie et les pathologies cardiovasculaires - ScienceDirect](#)

[Consumption of 85% cocoa dark chocolate improves mood in association with gut microbial changes in healthy adults: a randomized controlled trial - ScienceDirect](#)

[Cocoa—past medicinal uses, current scientific evidence, and advertised health benefits - ScienceDirect](#)

[Il cacao \(nutrientiesupplementi.it\)](http://nutrientiesupplementi.it)

[Nutrition Foundation of Italy - AP&B Alimentazione, Prevenzione & Benessere n. 4 - 2020](#)
 [\(nutrition-foundation.it\)](http://nutrition-foundation.it)

Lecture sul cacao, per tutti i gusti (salute, storia passata e presente, degustazione del cacao):

1. "The True History of Chocolate" di Sophie D. Coe e Michael D. Coe

Questo libro offre un'ampia panoramica storica dell'origine e dell'evoluzione del consumo di cioccolato, insieme a dettagli sulla sua produzione e commercializzazione nel corso dei secoli.

2. "The Healing Powers of Chocolate" di Cal Orey

Fornisce informazioni sulle proprietà antiossidanti e altri potenziali benefici per la salute derivanti dal consumo moderato di cioccolato.

3. "Chocolate and Health" a cura di Philip Wilson e W Jeffrey Hurst

Questo libro scientifico esplora le implicazioni per la salute legate al consumo di cioccolato, concentrandosi sulle prove scientifiche delle sue proprietà benefiche.

4. "Theobroma Cacao: The Tree of Change" di Eduardo Somarriba, Christian B. Sas and Robert A. Bye

Offre un approfondimento sugli aspetti botanici, ecologici e culturali del cacao, inclusi i suoi possibili effetti positivi sulla biodiversità e sulla vita delle persone coinvolte nella sua coltivazione.

5. "Chocolate Wars: The 150-Year Rivalry Between the World's Greatest Chocolate Makers" di Deborah Cadbury

Esplora la storia della produzione e della commercializzazione del cioccolato attraverso le vicende di alcune delle principali aziende produttrici di cioccolato nel corso dei decenni.

6. "Chocolate: History, Culture, and Heritage" a cura di Louis E. Grivetti e Howard-Yana Shapiro

Questo libro rappresenta una raccolta di saggi che coprono vari aspetti del cioccolato, tra cui la sua storia, il suo ruolo nelle diverse culture e i possibili impatti sulla salute umana.

7. "Why You Should Eat Chocolate: How to Sabotage the Myth That Chocolate Causes Acne, Weight Gain and More" di Tim Collard

Affronta alcuni dei miti comuni associati al consumo di cioccolato e fornisce un punto di vista basato su prove scientifiche.

8. "Bean-to-Bar Chocolate: America's Craft Chocolate Revolution: The Origins, the Makers, and the Mind-Blowing Flavors" di Megan Giller

Esplora la crescita del movimento "bean to bar" negli Stati Uniti, presentando le storie di alcuni dei cioccolatieri artigianali più creativi e innovativi.

9. "Craft Chocolate: A Tasting Guide to the World's Finest Chocolate" di Clay Gordon

Questo libro offre una panoramica sul cioccolato artigianale, concentrandosi su diverse aziende e cioccolatieri da tutto il mondo che seguono l'approccio "bean to bar."

10. "Raising the Bar: The Future of Fine Chocolate" di Pam Williams e Jim Eber

Non solo offre informazioni sull'evoluzione del cioccolato di qualità, ma esplora anche la catena di approvvigionamento delle fave di cacao e le implicazioni sociali ed economiche.

11. "Chocolate: A Bittersweet Saga of Dark and Light" di Mort Rosenblum

Sebbene non sia un libro specificamente centrato sulla degustazione, questo testo offre un'interessante prospettiva sulla storia e la cultura del cioccolato, che può contribuire a migliorare la tua comprensione e apprezzamento della degustazione.

12. "Tasting Chocolate: A Guide to Enjoying Fine Chocolate" di Doreen Pendgracs

Questo libro è una guida pratica alla degustazione del cioccolato, con informazioni sulle varie tecniche di degustazione e suggerimenti su come riconoscere e apprezzare le diverse sfumature di gusto e aroma.

e molti altri ancora da scoprire...