



Osservatorio Grana Padano

INDAGINE SULLO STILE DI VITA E LE ABITUDINI ALIMENTARI

Comunicato Stampa

60 GRAMMI DI CIOCCOLATO A SETTIMANA FANNO BENE AL CUORE

Uno studio dell'Osservatorio Grana Padano ha rilevato che il consumo regolare di cioccolato fondente riduce il rischio cardiovascolare

(Milano, 20 aprile 2017) – Un nuovo studio dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano ha evidenziato che chi consuma 60 grammi di cioccolato fondente al 70% a settimana riscontra una minore incidenza di ipertensione, ipercolesterolemia e rischi cardiovascolari rispetto alla media degli italiani.

Lo studio dell'Osservatorio Grana Padano (OGP) ha analizzato le abitudini nutrizionali di 4.186 soggetti adulti italiani (età maggiore di diciotto anni, 56% femmine, 46% maschi), il loro consumo giornaliero di cioccolato e le patologie che determinano fattori di rischio (*vedi nota a fondo pagina su come Ogp realizza i suoi studi*).

I 4.186 italiani del campione consumano mediamente 60 grammi di cioccolato fondente a settimana, sia in forma classica sia in dolci a cucchiaio sia in barrette. Lo studio ha messo in evidenza la prevalenza di patologie che determinano il fattore di rischio e ha rilevato che il 12% del campione è in terapia farmacologica per l'ipertensione e solo il 4% riferisce di avere dislipidemia (cioè un valore elevato di colesterolo e trigliceridi). Sono valori molto inferiori alle medie italiane: l'ipertensione è mediamente al 19,8% e la ipercolesterolemia al 23,6% (soggetti tra i 18 e i 65 anni).

*“Il cioccolato non solo ha un effetto positivo sull'apparato cardiovascolare – ha dichiarato la **dott.ssa Michela Barichella, presidente di “Brain&Malnutrition Association” e membro del comitato scientifico OGP** - ma induce una sensazione di benessere e migliora la resistenza alla fatica e la concentrazione perché contiene dosi, seppur modeste, di sostanze eccitanti come caffeina e teobromina. Inoltre migliora il tono dell'umore perché stimola la sintesi della serotonina, l'ormone a cui si attribuisce il senso di serenità. Benefici che si ottengono già con consumi ridotti di cacao”.*

Il cioccolato fondente, o meglio il cacao, oltre che far bene al cuore, contiene molecole antiossidanti come le catechine, che hanno la capacità di proteggere le cellule, rallentandone l'invecchiamento e favorendo, di nuovo, la prevenzione cardiovascolare.

Poiché le malattie cardiovascolari rappresentano nel nostro paese la principale causa di morte (44% di tutti i decessi), è auspicabile che i soggetti giovani e sani adottino d'abitudine uno stile di vita che preveda i pilastri della prevenzione primaria: l'attività fisica costante e l'equilibrata alimentazione, all'interno della quale è consigliabile consumare circa 60 grammi di cioccolato fondente al 70% a settimana.

COME NASCONO GLI STUDI DELL'OSSERVATORIO GRANA PADANO

L'Osservatorio Grana Padano nasce nel 2004 grazie all'impegno del Consorzio Tutela Grana Padano in collaborazione con FIMP (Federazione Italiana Medici Pediatri) e SIMG (Società Italiana di Medicina Generale). Dall'inizio del 2005 sta fotografando gli stili alimentari della popolazione italiana con appositi questionari somministrati ai loro assistiti da Medici, Pediatri, Dietisti e altri Medici Specialisti. Dal 2015 un'equipe di Dietisti residenti in tutte le regioni d'Italia affiancano i medici del territorio offrendo nei loro ambulatori il servizio di anamnesi alimentare e sugli stili di vita, utilizzando il nuovo software online. I dati raccolti con le anamnesi, oltre che informare l'assistito, sono elaborati per dare informazioni di carattere osservazionale-epidemiologico che periodicamente sono diffusi alla società civile. Ha coinvolto 1.451 Medici di Medicina Generale, 673 Pediatri, 372 Dietisti che hanno somministrato 30.493 anamnesi alimentari (interviste) di cui 14.347 in età pediatrica e 16.146 adulti.

PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:

*Marco Fanini - Ufficio stampa ENGP –
Telefono: 339 6668750 oppure 340 7773887
Email: press@educazionenutrizionale.granapadano.it*

*Mirella Parmeggiani - Coordinamento ufficio stampa
Email: press@educazionenutrizionale.granapadano.it - Telefono: 335-7835097*

