

La Cioccolata



Alcuni studi recenti sulla cioccolata possono aiutare a spiegare un commento singolare che Edgar Cayce fece in varie letture che menzionano la cioccolata.

Uno studio apparso nel *Journal of the American Medical Association* (JAMA, vol.290, no.8) verte su tredici pazienti con ipertensione leggera a cui venne permesso di mangiare tutti i giorni, per due settimane, delle barrette di cioccolata (nera o bianca). L'ipertensione rimase invariata per il gruppo della cioccolata bianca, mentre diminuì notevolmente nel gruppo che aveva consumato cioccolata nera.

In un altro studio pubblicato nella rivista *Nature* (vol.424) i ricercatori misurarono i livelli degli antiossidanti in soggetti che avevano mangiato cioccolata al latte o cioccolata nera. Solo i soggetti che avevano consumato cioccolata nera esibirono dei livelli aumentati benefici di antiossidanti. Il consumo di latte con cioccolata nera cancellò l'effetto positivo. Una spiegazione possibile per gli effetti positivi della cioccolata nera è la presenza di composti vegetali chiamati polifenoli che aumentano i livelli di antiossidanti e abbassano i livelli di pressione sanguigna.

Ecco la citazione di Cayce in merito: ""Non troppi dolci, specialmente cioccolata del tipo attuale." (5162-1) Cayce fece questa dichiarazione in diverse letture, riferendosi in apparenza alla pratica commerciale di aggiungere zucchero e altri ingredienti (come il latte) in gran parte della cioccolata della sua epoca. Molte delle letture che discutono la cioccolata vennero date per persone con problemi di digestione. La cioccolata veniva solitamente elencata fra i cibi difficili da digerire. Nelle poche letture che permettono il consumo di cioccolata, il consiglio di Cayce era in linea con i ricercatori moderni i quali mettono in guardia dal mangiarne troppa: tenerne il consumo al minimo e scegliere il tipo nero.

Da: *True Health*, novembre/dicembre 2003

Disclaimer: Il contenuto di questa sezione è soltanto informazione e non dovrebbe essere considerato come guida all'auto-diagnosi o all'auto-trattamento. Per ogni problema medico consultate un medico.