

### CIOCCOLATO E LEGGENDE METROPOLITANE

L'occasione della festa del cioccolato, svolta recentemente, ci offre l'occasione per sfatare alcune leggende metropolitane e analizzare etichette e costi di un prodotto che nel 1620 fu definito da un ecclesiastico francese "dannato intermediario di negromanti e stregoni". Una delle leggende metropolitane più diffuse riguarda la relazione tra cioccolato e brufoli - dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc. Niente di più falso perché i brufoli sono il prodotto della infezione delle ghiandole sebacee, così come l'acne adolescenziale è il prodotto del terremoto ormonale che induce ad una maggiore produzione di grasso, il quale facendo la gioia dei batteri che vi trovano abbondante nutrimento, si moltiplicano a dismisura. Vero è che il cioccolato risulta particolarmente calorico, un etto infatti fornisce 500 calorie e che la presenza di teobromina e caffeina nel cacao può rendere un po' nervosi i consumatori golosi. Non ci stancheremo mai di sollecitare la lettura delle etichette, perché solo così il consumatore può scegliere con accortezza e risparmiare. La quantità degli ingredienti è indicata in ordine decrescente, quindi se al primo posto c'è lo

zucchero, significa che nella tavoletta di cioccolato il primo ingrediente, in peso o percentuale, è lo zucchero. Lo zucchero costa mediamente 1 euro al kg e se la tavoletta si paga 8.78 euro al kg, significa che lo zucchero, che in quel caso probabilmente rappresenta il 50% del prodotto, ci costa 4.39 euro al kg, cioè il 425 % in più!!!

Consigliamo di scegliere i prodotti che indicano la quantità di cacao almeno al 60%. Il cioccolato bianco è un... non cioccolato, perché non contiene cacao ma zucchero, burro di cacao e latte. La parziale sostituzione del burro di cacao con altri grassi vegetali, stabilita da una direttiva comunitaria, ci sembra una doppia fregatura: per il sapore (ma è un problema di gusti) e perché i minori introiti dei Paesi produttori di burro di cacao sono compensati da sovvenzioni comunitarie che sono pagate dai contribuenti (Accordi Stabex relativi alla IV Convenzione di Lomé - Togo, Africa). Tanto vale acquistare cioccolato senza altri grassi vegetali aggiunti!

Roma, 3 marzo 2003

### VITAMINA C: ALTRE LEGGENDE METROPOLITANE

"Ho il raffreddore, ho l'influenza, devo prendere la vitamina C".



Quante volte abbiamo sentito questa frase -dichiara Primo Mastrantoni, segretario dell'Aduc- ed è una delle leggende metropolitane più diffuse, avvalorata da un simpaticissimo premio Nobel, Linus Pauling, che purtroppo non c'è più. Nonostante le affermazioni di Pauling, numerose ricerche effettuate da prestigiosi istituti americani, smentiscono questa ennesima leggenda metropolitana. Assumere dosi massicce di vitamina C non serve a proteggerci dall'influenza e dal raffreddore, anzi, viene messo in superlavoro il rene che deve eliminarla, con qualche complicazione relativa alla formazione di ossalati, cioè dei calcoli. Insomma la vitamina C in eccesso, l'organismo la elimina con la pipì. In farmacia troviamo numerose confezioni di farmaci con aggiunta di vitamina C, addirittura fino a 1 grammo (1000 milligrammi): non servono o meglio servono a chi li produce e a chi li vende. Vero è che la vitamina C è fondamentale per il nostro organismo (si ricordi lo scorbuto, che colpiva i marinai dei secoli scorsi per la alimentazione a base di cibi essiccati), perché interviene nei processi di ossidazioni, nella sintesi del collagene e nell'assorbimento del ferro, ma la dose media giornaliera è di 60 - 70 milligrammi. Una bella spremuta di arance (frutta di stagione) soddisfa il fabbisogno, oltre a rifornirci di sali minerali. Il di più finisce nel bagno!

Roma, 6 marzo 2003

