



di Mauro Cresti e  
Claudio Milanese

30 marzo 2016

## CACAO, UNA DROGA ANTICA CHE COMBATTE “MALATTIE” MODERNE

\*\*\*



L'interesse per questo articolo nasce dalla pubblicazione di Crichton e altri (Appetite 2016, 100: 126-132), dove è riportato che il consumo di cioccolato è associato a una migliore funzione cognitiva nonché alla festa del cioccolato artigianale organizzata a Siena in marzo che per cinque giorni e per la quinta volta ha ospitato i più prestigiosi cioccolatai italiani. Con la presente breve nota si cerca di riportare, in termini generali, la storia del cacao e le funzioni nutraceutiche di questo prodotto.

Il cacao (*Theobroma cacao* L.), è un alberello originario dall'America del sud, dotato di baccelletti lunghi 10-15 cm che racchiudono alcuni semi. La sua diffusione nelle Americhe centrali fu ad opera delle migrazioni di popolazioni Maya e Aztechi, che tra l'altro, lo consideravano “il cibo degli dei” e offerto come dono alle divinità. Queste popolazioni ritenevano che la pianta fosse anche in grado di donare l'immortalità. Dalla fermentazione della polpa del frutto ricco in zuccheri, era ottenuta una bevanda alcolica. In alcuni vasi di ceramica vi sono raffigurate scene dove il cacao liquido era versato da un recipiente all'altro per produrre una schiuma considerata gradevole e dissetante. In natura la scimmia è un dispersore di cacao poiché si ciba del frutto disseminandone i semi. L'albero del cacao è in grado di dare due raccolti l'anno e raggiunge il suo completo sviluppo nel giro di dieci anni

mentre una piantagione è prolifica per circa trenta anni. L'albero cresce con temperature medie annuali di almeno venticinque gradi Centigradi e altitudini non superiori ai cinquecento metri mentre per potersi ben sviluppare, deve essere piantato sotto un altro albero più grande (la madre del cacao). Oggi il settanta per cento del cacao proviene dall'Africa occidentale, poi Indonesia, Negeria, Brasile e Ecuador. L'albero fiorisce tutto l'anno e ciò induce i coltivatori a monitorare costantemente la pianta mentre per produrre mezzo chilo di cacao, è necessario il raccolto di un intero albero. I semi raccolti sono posti a fermentare, poi essiccati, puliti e confezionati, sono venduti alle fabbriche del cioccolato. Qui i semi, mediante successive lavorazioni, sono surriscaldati e macinati. Il liquore di cacao sarà preparato per la produzione di burro o cacao in polvere che mescolato ad altri ingredienti formerà i gustosi prodotti dolciari. Il cacao è stato utilizzato fin dall'antichità anche per pratiche mediche contro tosse, febbre, anemia, dolori cardiaci e renali, ma in verità non esiste un adeguato riscontro scientifico dell'effettiva efficacia del cacao o cioccolato nella prevenzione e trattamento di specifiche patologie. E' abbastanza probabile che molte delle sue proprietà terapeutiche possano essere attribuite ai flavonoidi contenenti epicatechine (specifico sub gruppo di flavonoidi), di cui i semi di cacao sono particolarmente ricchi. I flavonoidi, tra l'altro, proteggono la pianta da malattie e parassiti mentre nell'uomo sembrano ridurre il rischio di patologie quali il cancro, l'ictus e malattie cardio vascolari. I flavonoidi agiscono poi come antiossidanti spazzando via i radicali liberi all'interno delle cellule, un ruolo chiave contro molte patologie degenerative legate all'età. Il cacao sembra poi abbia proprietà antidolorifiche e curative persino contro il mal di testa. Il consumo di cioccolato, infatti, induce l'organismo a produrre endorfine il cui effetto causa sensazioni di euforia e di benessere. Quaranta grammi di cioccolato contengono circa duecento ventisei calorie e in alcuni casi i benefici desiderati contrastano con le calorie ingerite. Il lavoro di Crichton sopraccitato e condotto su un rilevante numero di pazienti mediante accurate indagini neurofisiologiche, dimostra che il consumo di cioccolata ha rilevanti effetti su memorie e attività cognitive. Naturalmente nel lavoro si precisa che tali effetti sono maggiori se accompagnati da uno stile di vita sano, associato a una regolare attività fisica.

Foto: Piatto d'argilla Maya 700 d.C.

### ***Cocoa, an ancient drug that fights modern "illnesses"***

*Cocoa (Theobroma cacao L.), is a small tree originally from South America with 10-15 cm long pods containing some beans. It was spread through central America by the Maya and Aztec population migrations that, moreover, considered it the "food of the gods", using it as divine offerings. These peoples also believed that the plant could also grant immortality. An alcoholic drink was made by fermenting the pulp of the sugar-rich fruit. Some ceramic vases portray scenes where liquid cocoa was poured from one vessel to the other to make a foam that was considered palatable and thirst-quenching. Cocoa has also been used since antiquity as a medicine for coughs, fever, anemia, as well as heart and kidney pains.*

*However, in truth, there is no scientific evidence of the efficacy of cocoa or chocolate in the prevention or treatment of specific diseases. It is quite likely that many of its therapeutic properties can be attributed to the flavonoids containing epicatechin (a specific sub-group of flavonoids), which cocoa beans contain in particularly high quantities. Moreover, flavonoids protect the plant from diseases and pests, whereas they seem to reduce in humans the risk of such conditions as cancer, stroke, and cardio-vascular diseases.*