

# Proprietà e benefici del cioccolato fondente, un dolce toccasana

**Autore:** Redazione

**Data:** 22 Gennaio 2020



Si sente spesso parlare di **proprietà** e **benefici** del [cioccolato fondente](#) e diverse ricerche sembrano proprio confermare i suoi [effetti positivi](#) sul nostro **organismo**. Per la sua produzione si miscela la pasta di cacao con ingredienti o aromi e molto importante è proprio la percentuale di cacao: per chiamarlo tale, deve essere composto da almeno il 45% di pasta di cacao.

Più pregiato di quello al **latte**, è anche meno **calorico**. Ovviamente, le calorie variano a seconda di marca e composizione, ma siamo sulla media di 500/600 calorie per 100 grammi di prodotto.

Facendo una prima, veloce panoramica, secondo gli esperti il cioccolato fondente può prevenire disturbi come ipertensione, depressione e malattie cardiometaboliche.

## Benefici del cioccolato fondente

Il cioccolato fondente contribuisce al processo fisiologico di rilascio delle **endorfine**, quelle sostanze che portano allegria e buonumore. L'azione della feniletilamina contrasterebbe la depressione. Secondo uno studio della Brown University, una dose giornaliera di cioccolato fondente **farebbe bene al cuore**, abbassando il colesterolo (grazie ai flavonoidi).

Tra le altre [proprietà](#) del cioccolato fondente, ci sarebbe la capacità di ridurre la pressione del sangue, grazie a quegli stessi polifenoli che si trovano nel vino rosso. Una tazza di cioccolato caldo, secondo Science Daily, avrebbe ancora più antiossidanti di una tazza di tè verde.

Il cioccolato fondente è ricco di **minerali**. Contiene ferro, magnesio, rame, potassio, fosforo, zinco e calcio.

## Quale cioccolato fa bene?

Affinché apporti benefici, è importante che il cioccolato fondente abbia almeno il **70% di cacao**. Si consiglia di consumare una quantità che vai dai 20 ai 50 grammi al giorno. Esiste anche la dicitura "cioccolato amaro" ed "extra-amaro" che ha una percentuale molto alta di cacao, tra l'85% e il 90%.

## Controindicazioni

Il cioccolato fondente va consumato **senza eccessi**. Contiene allergeni e sono state segnalate reazioni allergiche, come quelle alla fenilalanina. Non bisogna, inoltre, abusare del cioccolato qualora si soffre di emicrania o si abbia una predisposizione ai calcoli renali.

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/proprietà-e-benefici-del-cioccolato-fondente/>

Generato il 14/05/2025