

"Els països que consumeixen més xocolata són Suïssa, Alemanya i Noruega, on es calcula una ingesta per habitant de 10 kg/any"

Bases biològiques de la xocolata

Què té la xocolata que hi ha gent que creu que és necessària per tenir un bon dia? Es cert tot el que se'n diu?

L'origen de la paraula xocolata no està del tot clar. Hi ha dues possibles etimologies: una diu que prové de la regió centre-occidental de Mèxic on es deia xococ (agre) + atl (aigua); i l'altre dels maies que l'anomenaven chocolhaa (beguda calenta).

D'on surt la xocolata? Necessitem les llavors del cacau; aquestes llavors estan dintre de les nous del cacau que són el fruit de l'arbre *Theobroma cacao*; aquest arbre pot arribar a créixer fins a 8 metres, les nous fan uns 25 cm i poden arribar a contenir fins a més d'un centenar de llavors. Quan es recol·lecten les llavors han de passar per diversos processos: rentat, torrefacció, neteja, mescla i mòlta; tot aquest procés es fa a diferents temperatures per tal de poder obtenir finalment la pasta de cacau i la mantega de cacau. En funció de les proporcions amb què barregem aquestes dues substàncies, i si hi afegim o no sucre o llet, tindrem els diferents tipus de xocolata que tenim al mercat: xocolata negra (més amarga com més concentració de pasta de cacau tingui), xocolata amb llet, xocolata blanca (no conté gens de pasta de cacau i si llet i sucre), xocolata de cobertura, xocolata a la tassa i cacau en pols.

El 75% del cultiu mundial de cacau es troba a Costa de Marfil, Ghana i Indonèsia. Els països que produeixen més xocolata són Estats Units, Alemanya i el Regne Unit. I els països que consumeixen més xocolata són Suïssa, Alemanya i Noruega, on es calcula una ingesta per habitant de 10 kg/any, enfront els 3,5 kg/any de l'Estat espanyol.

Què és el que diu la cultura popular sobre la xocolata?

•Provoca acné: FALS. L'acné es deu a canvis hormonals, genètics i a l'índex glicèmic dels aliments.

•Afavoreix l'augment de pes: FALS. Una pastilla de xocolata conté 40 cal, enfront les 37 cal d'una cullerada de mantega o les 51 cal que té un alvocat. Per tant, si es consumeix de forma moderada no provoca augment de pes.

•Provoca càries: FALS. Té un elevat contingut de fòsfor i calci i això evitaria l'aparició de càries i, a més, s'adhereix menys que altres substàncies dolces a les dents.

•Provoca mal de cap: FALS. Les migranyes es poden explicar per vasodilatació o per la presència d'algun al·lèrgic a la xocolata. Però els estudis que relacionen

l'alimentació i la presència de migranyes desmenteixen aquesta relació.

•Protegeix el cor i frena l'envelliment: VERITAT. Els polifenols (epicatequina) són antioxidants, això vol dir que atrapen radicals lliures, quelen ions de metalls prooxidants, protegeixen de l'oxidació les LDL, protegeixen de l'oxidació del DNA i regeneren les Vit E i C. Els polifenols estan en la xocolata en quantitats similars o majors que en les pomes, te, cafè, vi negre o cebes i, a més, tenen una alta biodisponibilitat (és a dir, que hi són presents però que a més tenen una bona absorció). Els beta-sitosterol i estigmasterol són altres substàncies esteroidals d'origen vegetal que ajuden a disminuir el risc de malaltia coronària pel seu efecte antioxidant



i perquè disminueixen l'absorció de colesterol.

•Les dones embarassades que mengen xocolata tenen fills més feliços: VERITAT. Segons un estudi anglès (realitzat al 2004 amb 300 mares embarassades), es va trobar una relació entre els nadons i la quantitat de xocolata que havien menjat les mares, de forma que van observar que les mares que havien menjat més xocolata tenien fills més somrients i més actius.

•Durant el període premenstrual hi ha un augment de la ingesta de xocolata: VERITAT. Tot i que no hi ha una explicació clara (una possible explicació seria pel descens de magnesi objectivat en aquesta època), hi ha diversos estudis on es reflecteix aquesta dada, sense que s'hagi vist una correlació amb l'estat d'ànim.

•Afrodisíac: FALS. Les seves propietats afrodisíacques estan més associades amb el simple i sensual plaer de consumir-lo més que no pas amb què hi hagi una substància que provoqui plaer. Aquest mite ja prové dels maies, que la utilitzaven com a afrodisíac (basant-se únicament en seus efectes energètics).

•Crea addicció: VERITAT A MITGES. La xocolata és la substància que provoca més craving a EUA, on el 40% de dones i el 15% d'homes reconeixen ser xocoaddictes o xocohòlics. A més, un 75% dels chocolate cravers diuen que no hi ha cap substitut per a la xocolata. No s'ha trobat cap substància que sigui la responsable de l'efecte addictiu, però s'han trobat quantitats significatives de metilxantines: teobromina, feniletilamina, cafeïna (és la substància psicoactiva més consumida del món) i anandamida. Aquesta última també es troba en la marihuana però en quantitats inferiors i es creu que és el component responsable de l'addicció, però hi ha estudis que diuen que perquè una persona tingui addicció a la xocolata ha de menjar-ne uns 15 kg al dia. Es va fer un estudi per saber si el desig de menjar xocolata era provocat per les propietats orosensorials de la xocolata o per algun factor fisiològic intern o per una combinació de les dues raons. Es van seleccionar estudiants a qui els agradés la xocolata, i se'ls va donar 6 caixes numerades amb la indicació de no menjar res des del dia anterior ni en els 90 min després de prendre el contingut de la caixa. Les caixes contenien: xocolata amb llet, xocolata blanca, xocolata blanca i 6 càpsules de cacau, 6 càpsules de cacau (magnesi, tiramina i teobromina), 6 càpsules de placebo i una caixa buida. Els resultats van ser que la caixa que més disminuïa el craving era la que contenia la xocolata amb llet, seguida per la xocolata blanca amb igual puntuació que la xocolata blanca i les càpsules. Això vol dir que el craving està més relacionat amb les propietats organolèptiques (gust, tacte i textura) que amb el contingut bioquímic. •És antidepressiva: VERITAT A MITGES. Pel que fa a l'estat d'ànim mediat per la serotonina, la xocolata, tot i que conté triptòfan (que és un precursor de la serotonina), no en té en quantitat suficient ni és prou ràpida la síntesi de serotonina com per provocar una millora immediata en els ànims. Però sí que s'ha objectivat que quan mengem xocolata s'estimula el circuit de la recompensa (igual que passa en els consumidors de cocaïna o en els addictes al joc), provocant una sensació de plaer, mediada pel circuit dopaminèrgic i els opioïds endògens.

Segur que ara esteu pensant a menjar xocolata! Quan ho feu, per assaborir-la bé, oloreu-la primer, trenqueu-la amb les dents, passeu-vos-la per tota la boca (inclosa la part interior de la galta) i aleshores empassau-vos-la. I a gaudir-ne!!!!