

» Scheda Didattica / **Chocolate: the food of the God****TRADUZIONE****Cioccolato, il cibo degli dei**

Una scatola di cioccolatini è tra i regali più classici per San Valentino, il cioccolato però non si apprezza soltanto il 14 febbraio. In una fredda giornata di inverno, non c'è niente di meglio di una bella cioccolata calda, una bevanda che le popolazioni dell'America centrale e meridionale preparano da almeno tremila anni.

Il cioccolato si ricava dalle fave dell'albero *Theobroma cacao*. Questa pianta è originaria del sottobosco delle foreste pluviali tropicali e subtropicali del Messico, dell'America centrale e della parte settentrionale dell'America meridionale. Si tratta di un albero sempreverde che può raggiungere 5-10 m di altezza. *Theobroma* significa "cibo degli dei", mentre *cacao* deriva dalla parola della lingua azteca Nahuatl *xocolatl*, dove *xococ* sta per "amaro" e *atl* per "acqua".

Nonostante venisse bevuto da millenni, il cioccolato è diventato popolare in Europa solamente nel XVII secolo, mentre la prima tavoletta di cioccolato è stata prodotta a metà del XIX secolo. In origine la bevanda era amara; zucchero e latte sono stati aggiunti in Europa preparando così qualcosa di più simile alla moderna cioccolata. Da quel momento il cioccolato è diventato sempre più popolare nella nostra società fino a essere impiegato per curare un'ampia varietà di malattie, dalla febbre, al mal di stomaco e addirittura la tubercolosi.

Pur essendo stato a lungo usato come medicinale e per quanto una tavoletta di cioccolato non possa curare

l'influenza, il cioccolato può comunque farci stare meglio. Questo effetto dipende da numerosi fattori, a cominciare dalla sensazione piacevole che il burro di cacao induce quando si scioglie in bocca, fino alla carica di energia che ricaviamo dallo zucchero, da altri carboidrati e dai grassi. Il cioccolato contiene inoltre composti come la teobromina e la caffeina che hanno una profonda influenza sul cervello. Entrambe queste sostanze chimiche agiscono da stimolanti ma ci sono molte altre molecole nel cioccolato che hanno effetti fisiologici sul corpo.

Una delle più studiate è la feniletilammina, una sostanza che di norma il nostro cervello rilascia quando ci innamoriamo. Questa agisce da antidepressivo naturale, aumentando la produzione di dopamina che stimola una sensazione di benessere. Il cioccolato contiene poi triptofano, un amminoacido che svolge un ruolo importante nella sintesi di un altro neurotrasmettitore, la serotonina, a sua volta associata con la sensazione di piacere. La feniletilammina e il triptofano presentano una concentrazione relativamente alta nel cioccolato, però vengono metabolizzati lentamente, pertanto sono piccole le quantità di queste molecole che entrano nel sistema nervoso centrale determinando la piacevole sensazione di "benessere", che è probabilmente da considerare un effetto placebo. Comunque è certo che nel cioccolato si trova un'intera gamma di sostanze chimiche attive che, insieme allo zucchero, influenzano il nostro cervello e rendono attraente questa dolce delizia.

[Traduzione a cura di **Allegra Panini**]

RISPOSTE

1. People in Central and South America have been drinking chocolate for at least three thousand years.
2. *Theobroma* means 'food of the gods' and cacao is derived from the word *xocolatl* in the Aztec language, with *xococ* and *atl* meaning bitter and water, respectively.
3. Phenylethylamine increases the production of the neurotransmitter dopamine, which triggers feelings of well-being.
4. The pleasant feelings we experience from eating chocolate are linked to the pleasant sensation the cocoa butter causes as it melts in the mouth and the boost of energy we get from the sugar, fat and carbohydrates.
5. They act as stimulants.
6. F 7. F 8. T 9. T
10. and 11. Both expressions have similar meanings and are used to indicate that something is useless.