

PELLE, CACAO E CIOCCOLATO | BENEFICI ANTIAGE E ANTI-ACNE



Category: [X115](#)

Tags: [Cacao e Cioccolato](#), [Fitoterapia e Fitocosmesi](#)

Benefici Generali

Il cioccolato fondente è un golosissimo **alimento funzionale**.

Il cacao contiene infatti **polifenoli antiossidanti**, il cui consumo può migliorare la salute del cuore e dei vasi sanguigni, proteggere il cervello e **migliorare la salute della pelle**.

Il cioccolato ad alto contenuto di cacao (extra-fondente) può quindi contribuire a:

- combattere lo stress ossidativo;
- abbassare la pressione sanguigna e il colesterolo, riducendo così il rischio di malattie cardiache;
- migliorare la funzione cognitiva e ridurre il declino cognitivo;
- migliorare la salute della pelle;
- sostenere l'umore.

Principi Attivi

I polifenoli più abbondanti nel cacao sono **flavonoidi**, **catechine** ed **epicatechine**.

Contiene inoltre, **teobromina**, una sostanza stimolante, e **sali minerali**, tra cui i più abbondanti sono magnesio, rame e ferro.

Grazie alle loro proprietà antiossidanti, i **flavanoli del cacao** (una classe di flavonoidi) sono i componenti più rilevanti per la salute della pelle.

[Flavanoli | Cosa Sono? Proprietà e Benefici](#)

Meccanismo d'Azione

Il cacao esercita le sue proprietà antiossidanti soprattutto attraverso i **flavanoli**, che riducono la produzione di radicali liberi e prevengono i danni ossidativi ¹.

Gli antiossidanti epicatechina e catechina attraversano la barriera emato-encefalica e si localizzano in alcune aree del cervello, fornendo potenzialmente protezione a questo organo e migliorando la funzione cognitiva ².

L'elevata biodisponibilità di questi preziosi antiossidanti, assunti tramite il cacao, si sarebbe rivelata

utile:

- nell'aumentare il pull di enzimi antiossidanti, inducendo l'espressione di molecole come il glutatione;
- nell'inibire l'attività di enzimi direttamente coinvolti nella generazione dei radicali liberi dell'ossigeno come la xantina-ossidasi o la tirosina-ossidasi;
- nel proteggere le membrane cellulari dai processi di lipoperossidazione;
- nell'aumentare l'espressione di proteine con attività citoprotettive;
- nel proteggere le strutture collageniche del derma dalla formazione di macromolecole aberranti;
- nel migliorare il flusso vascolare cutaneo, inducendo l'espressione di ossido nitrico;
- nell'inibire la sintesi e il rilascio di citochine infiammatorie responsabili del richiamo in sede di elementi della flogosi;
- nel controllare l'espressione di enzimi, noti come metalloproteasi, direttamente coinvolti nella degradazione delle proteine della matrice extracellulare;
- nel regolare l'attivazione di geni coinvolti nel controllo del ciclo cellulare, garantendo pertanto un miglior turn-over.

I flavanoli rallentano anche la digestione e l'assorbimento dei carboidrati, aiutando a bilanciare i livelli di glucosio nel sangue ³.

Cioccolato, Pelle, Bellezza

Gli studi dimostrano che **i flavanoli del cacao possono migliorare il flusso sanguigno verso la pelle e proteggerla dai danni del sole.**

Protezione Solare

La dose minima eritemica (MED) è la quantità minima di raggi UVB richiesta per causare arrossamento della pelle 24 ore dopo l'esposizione. In uno studio su 30 persone, la MED è più che raddoppiata dopo aver consumato cioccolato fondente ricco di flavanoli per 12 settimane ⁴.

Un altro studio ha scoperto che mangiare 20 grammi al giorno di cioccolato fondente ad alto contenuto di antiossidanti potrebbe consentire alla pelle di **resistere a una doppia dose di radiazioni UV**, prima di scottarsi, rispetto al consumo di cioccolato a basso contenuto di antiossidanti ⁸.

Il cacao ad alto contenuto di flavanoli ha ridotto la sensibilità della pelle al rossore indotto dai raggi UV in 2 studi clinici su 54 persone sane. Tuttavia, è stato inefficace in un altro studio su 33 persone

^{5,4,9}.

Azione Antiaging

Dopo 6-12 settimane di consumo giornaliero di polvere di cacao ricca di antiossidanti, i partecipanti a uno studio hanno riscontrato una **pelle più spessa e idratata**. La loro pelle era anche meno ruvida e squamosa, meno sensibile alle scottature solari e aveva un migliore flusso sanguigno, che contribuisce a fornire più nutrienti alla pelle ⁵.

In un piccolo studio su 11 fumatori, il cacao ricco di flavanoli ha migliorato la circolazione sanguigna e in parte **ha invertito i danni alla pelle causati dal fumo** ⁶.

In un altro studio su 10 donne sane, i flavanoli del cacao hanno aumentato la circolazione sanguigna e la concentrazione di ossigeno nella pelle ⁷.

È stato dimostrato che l'ingestione a lungo termine di cacao contribuisce alla protezione solare e a migliorare la circolazione sanguigna, la struttura superficiale e l'idratazione della pelle.

Per massimizzare i benefici e ridurre al minimo lo zucchero aggiunto, è importante scegliere un cioccolato fondente con almeno il 70% di cacao.

Un consiglio per la Tua Bellezza

Con la crescente consapevolezza dell'importanza della dieta e della nutrizione nella gestione della salute, "**la bellezza dall'interno**" sta diventando un'importante parte della beauty routine quotidiana.

X115® +Plus² è un **integratore antirughe di nuova generazione**, con una Doppia Formula "Day & Night" che apporta Collagene (5g), Acido Ialuronico (100mg), Vitamina C, Biotina, Zinco, Rame, ed Estratti Vegetali Biostimolanti (utili per sostenere la naturale attività dei fibroblasti nella sintesi di collagene, acido Ialuronico ed elastina).



X115[®]+PLUS - Integratore Antiage | Doppia Formula Day & Night | Con Collagene (5g), Acido Ialuronico, **Coenzima Q10**, **Acido Lipoico**, **Resveratrolo**, ed Estratti Vegetali Biostimolanti e Antiossidanti (Melograno, **Cacao**, Olivo, Centella, **Echinacea**).

Cioccolato e Acne

Nonostante l'opinione popolare, il cioccolato non è necessariamente una causa di acne, anche se la ricerca è mista.

Nonostante decenni di ricerche, ci sono poche prove che singoli alimenti come il cioccolato causino direttamente l'acne ¹⁰.

Numerosi sondaggi informali hanno collegato il consumo di cioccolato a un aumentato rischio di sviluppare l'acne, ma ciò non è sufficiente per dimostrare che il cioccolato ne sia la causa ^{11,12}.

Uno studio ha scoperto che i maschi a cui venivano somministrate capsule di cacao in polvere al 100% ogni giorno avevano significativamente **più lesioni dell'acne dopo una settimana** rispetto a quelli a cui era stato somministrato un placebo ¹³.

Un altro studio ha osservato che i maschi inclini all'acne che consumavano 25 grammi di cioccolato fondente al 99% ogni giorno avevano un **aumento del numero di lesioni dell'acne dopo sole due settimane** ¹⁴.

Uno studio del 2017 suggerisce che gli **alimenti ricchi di carboidrati e zuccheri** (come bagel, riso bianco e cioccolato) potrebbero essere correlati all'acne e alla sua gravità ¹⁵.

Uno studio dal 2012 che ha chiesto a 44 giovani adulti di tenere un diario alimentare di tre giorni non ha trovato alcun legame tra cioccolato e acne ¹⁶.

Il cioccolato è stato un sospetto fattore scatenante dell'acne dagli anni '20 del secolo scorso, ma finora non è stato raggiunto alcun consenso ¹⁷.

Non è chiaro perché il cioccolato possa aumentare l'acne, anche se uno studio ha scoperto che mangiare cioccolato ha aumentato la reattività del sistema immunitario ai batteri che causano l'acne, il che può aiutare a spiegare questi risultati ¹⁸.

Bibliografia

- [Cocoa bioactive compounds: significance and potential for the maintenance of skin health.](#) Scapagnini G, Davinelli S, Di Renzo L, De Lorenzo A, Olarte HH, Micali G, Cicero AF, Gonzalez S. Nutrients. 2014 Aug 11;6(8):3202-13
- [Chocolate flavanols and skin photoprotection: a parallel, double-blind, randomized clinical trial.](#) Mogollon JA, Boivin C, Lemieux S, Blanchet C, Claveau J, Dodin S. Nutr J. 2014 Jun 27;13:6
- [Double-blind, Placebo-controlled Study Assessing the Effect of Chocolate Consumption in Subjects with a History of Acne Vulgaris.](#) Caperton C, Block S, Viera M, Keri J, Berman B. J Clin Aesthet Dermatol. 2014 May;7(5):19-2
- [Cocoa phytochemicals: recent advances in molecular mechanisms on health.](#) Kim J, Kim J,

Shim J, Lee CY, Lee KW, Lee HJ. Crit Rev Food Sci Nutr. 2014;54(11):1458-72

- Cocoa polyphenols suppress TNF-a-induced vascular endothelial growth factor expression by inhibiting phosphoinositide 3-kinase (PI3K) and mitogen-activated protein kinase kinase-1 (MEK1) activities in mouse epidermal cells. Kim JE, Son JE, Jung SK, Kang NJ, Lee CY, Lee KW, Lee HJ. Br J Nutr. 2010 Oct;104(7):957-