
Cioccolato per la mente

Autore: Miriam Iovino

Fonte: Città Nuova

Secondo una ricerca dell'Harvard medical school di Boston, questo alimento può contribuire ad evitare gli ictus e a migliorare la memoria, in particolare negli anziani

Una ricerca della **Harvard medical school di Boston** pubblicata sulla rivista **Neurology** rilancia, ancora una volta, l'importanza che può avere la cioccolata per la salute delle persone e, in particolare, per gli anziani.

Per i ricercatori, infatti, il cioccolato - meglio se fondente - aiuta a resistere meglio allo stress, ma non solo: rallenta la formazione di emboli e riduce la possibilità di avere un ictus. Oltre ad evitare problemi anche gravi, riattiva la circolazione sanguigna, migliorando di conseguenza l'attività cognitiva.

Certo, non bisogna abusarne, ma un po' di cioccolato, oltre a migliorare l'umore, ci fa invecchiare anche meglio e col sorriso sulle labbra.