La rivincita di mocha e mocaccino: il cioccolato nel caffè aumenta la concentrazione

img00048-20130616-1550-d377f313

Aggiungere un po’ di cacao al caffè. Sarebbe questo, secondo un recente studio, il segreto per aumentare produttività e concentrazione. Questo "matrimonio perfetto" si legge sull’Huffington Post - che trova la sua realizzazione in bevande come il caffè mocha o mocaccino, contribuirebbe anche ad allontanare, se assunto nelle giuste dosi, sensazioni di ansia, stanchezza e calo di energie.

A dirlo è una ricerca portata avanti dal ricercatore Ali Boolani della Clarkson University insieme ad un team di studiosi della University of Georgia. Durante un periodo di osservazione lungo quasi un anno, alcuni "fortunati" volontari hanno assunto cioccolato, cioccolato con il caffè, caffeina senza cacao e un placebo senza caffeina né cacao e hanno risposto ad alcune domande che avevano come scopo quello di valutare il loro umore e la loro capacità di concentrazione.

"È stato uno studio divertente - ha spiegato Boolani - dal quale è emerso che il cacao incrementa l'afflusso di sangue nelle aree cerebrali, aumentando quindi concentrazione e attenzione. La caffeina da sola può provocare ansia, aggiunta al cacao invece questi effetti si riducono. Ecco, dunque, una buona ragione per bere del caffè mocha!". Bevande a base di caffeina e cacao sarebbero, dunque, secondo il professore, perfette per gli studenti e per chiunque abbia bisogno di focalizzarsi sui propri compiti.

La ricerca è stata sponsorizzata da Hershey's, la più grande compagnia statunitense nella produzione di cioccolato, la quale potrebbe lanciare sul mercato prodotti proprio a base dei due ingredienti tanto acclamati. Lo studio è stato pubblicato su un'importante rivista scientifica, BMC Nutrition.