
Il cioccolato è un buon apportatore di ferro?

Lun 30/10/2017 - 09:59

Mangiare, bere ed altre delizie – lo sapevate che ...?

Nelle tabelle dei valori nutrizionali del cioccolato fondente si riporta a volte un contenuto di ferro superiore a quello della carne di manzo. Secondo questi dati, alcuni tipi di cioccolato contengono più di 10 mg di ferro ogni 100 g, un valore determinato principalmente dalla percentuale di cacao presente nell'alimento. In confronto, la carne bovina contiene – a seconda del taglio della carne – “soltanto” da 1,9 a 2,4 mg circa di ferro ogni 100 g.

Eppure è la carne di manzo a essere considerata la migliore fonte di ferro. Come pure quella di altri animali, la carne bovina contiene ferro bivalente (eme), che è facilmente assimilabile dal corpo umano e viene pertanto assorbito in maggiore quantità durante l'alimentazione.

Il cacao e il cioccolato, invece, contengono ferro trivalente (non eme), più difficilmente assimilabile dal corpo e quindi assorbito in minore quantità durante l'alimentazione. Poiché il cioccolato si mangia – o per lo meno è consigliabile mangiarlo – solo in quantità ridotte, è effettivamente vero che il suo apporto di ferro non è così alto quanto lascerebbe pensare il mero valore del suo contenuto. Inoltre, altre sostanze presenti nel cacao possono ostacolare l'assorbimento del ferro.

L'assunzione giornaliera di ferro consigliata per gli adulti è di 10 mg per gli uomini, e di 15 mg per le donne. La capacità di assimilazione del ferro proveniente da alimenti di origine vegetale aumenta se contemporaneamente si assumono succhi o alimenti ricchi di vitamina C, come ad esempio i peperoni freschi.