

Le secret des vertus du chocolat enfin découvert ?

Compte Test - 2014-03-21 08:36:00 - Vu sur pharmacie.ma

Malgré ses effets bénéfiques avérés, l'origine de tous ces bienfaits n'était pas bien comprise, du moins jusqu'ici. Une équipe de l'université d'Etat de Louisiane qui s'est penchée sur la question affirme avoir découvert le secret du chocolat. Selon eux, celui-ci résiderait dans des bactéries ! En effet, certaines bactéries présentes dans notre système digestif provoqueraient une fermentation du chocolat qui libèrerait des anti-inflammatoires bons pour le cœur. L'étude, qui sera présentée le mardi 18 mars lors du congrès annuel de la société américaine de chimie, s'est basée sur de la poudre de cacao. Celle-ci a été enfermée dans des tubes à essai qui mimaient divers étapes de la digestion. La partie non digérée était ensuite soumise à une fermentation en absence d'oxygène, sous l'effet de bactéries fécales humaines. Peu digeste, sauf pour les bactéries "Les bonnes bactéries, comme les bifidobactériums et les bactéries lactiques, se repaissent du chocolat, explique l'étudiante Maria Moore qui a participé aux travaux. Quand on mange du chocolat noir, elles se multiplient et le font fermenter. Cela produit des composés anti-inflammatoires". "Quand ces composés sont absorbés par le corps, ils réduisent l'inflammation des tissus cardio-vasculaires, complète John Finley qui a mené l'étude. Cela réduit à long terme les risques d'attaques". Le chocolat contient des polyphénols au pouvoir antioxydant comme la catéchine et l'épicatéchine. Ces produits sont mal digérés mais intéressent les bactéries du colon. C'est là que sous l'effet de la fermentation, les grosses molécules de polyphénols sont métabolisées en des molécules plus facilement absorbables.

Mais les effets bénéfiques du chocolat pourraient être accentués en combinant l'ingrédient avec d'autres. John Finley recommande ainsi de consommer du chocolat en même temps que des sucres prébiotiques. "Quand on ingère des prébiotiques, les bons microbes du système digestif se développent et surpassent les mauvais microbes comme ceux qui causent des problèmes d'estomac". On retrouve des prébiotiques notamment dans l'ail cru et la farine cuite de blé complet.