Cioccolato, dai Maya a oggi: storia e benefici di un alimento da 120 miliardi di dollari

Descrizione

In occasione del World Chocolate Day, un viaggio tra storia, mercato, benefici e curiosità dedicate a uno degli alimenti più amati al mondo.

Ogni anno **il 7 luglio** si celebra il **World Chocolate Day**, una ricorrenza dedicata a uno degli alimenti più apprezzati a livello internazionale. Ottenuto dai semi della pianta del cacao, il cioccolato ha attraversato secoli di storia, trasformandosi da alimento rituale delle antiche civiltà mesoamericane a protagonista della cultura gastronomica mondiale.

Oggi continua a conquistare milioni di consumatori e alimenta un mercato in costante crescita, che nel 2026 ha raggiunto un valore di **119,6 miliardi di dollari** e **potrebbe superare i 152 miliardi entro il 2031**. Anche l'Italia segue questo andamento, con un mercato che vale **oltre 3 miliardi di dollari** e una **crescita annua del 5,2%,** superiore alla media globale.

Per l'occasione, **Bennet**, catena italiana di ipermercati e centri commerciali, ha realizzato l'infografica "Il giro del mondo del cioccolato: consumi, tradizioni e ricette", un approfondimento che ripercorre l'evoluzione del cacao attraverso i secoli, tra tradizioni, curiosità e benefici riconosciuti dalla ricerca scientifica.

La storia del cioccolato affonda le sue radici nelle civiltà **Maya** e **Azteca**, dove il cacao aveva un valore che andava ben oltre l'alimentazione. Le fave venivano utilizzate come moneta di scambio e occupavano un ruolo centrale nei rituali religiosi e nelle cerimonie più importanti.

Con l'arrivo del cacao in Europa nel XVI secolo, la bevanda originaria venne arricchita con zucchero e spezie, diventando un simbolo di prestigio nelle corti aristocratiche. Tra il Seicento e il Settecento nacquero anche le celebri **Chocolate Houses**, luoghi di ritrovo frequentati da nobili, intellettuali e mercanti.

Oltre alla sua storia, il cioccolato continua a suscitare interesse per i suoi effetti sull'organismo. Il cacao contiene flavonoidi e altri composti antiossidanti associati al **benessere cardiovascolare**.

Alcuni studi evidenziano inoltre un contributo positivo sulla **memoria**, sull'**attenzione** e sulla **funzione cognitiva**, oltre a un effetto sul tono dell'**umore** grazie alla stimolazione della serotonina. Anche il microbiota intestinale può trarre beneficio dal consumo moderato di cioccolato fondente, che favorisce la **crescita di alcuni batteri utili.**

Accanto agli aspetti nutrizionali, il cioccolato continua a influenzare gusti e abitudini di consumo. Lo dimostra il successo del **Dubai Chocolate**, diventato un fenomeno globale grazie ai social e capace di far crescere del 137% le ricerche online dedicate ai ripieni al pistacchio.

Non solo nuovi trend, ma anche nuove interpretazioni nella cucina contemporanea. Oggi il cioccolato trova spazio ben oltre la pasticceria: accanto a dolci iconici come il **tortino al cioccolato**, viene impiegato anche in preparazioni salate.

Tra gli esempi più originali ci sono i **ravioli al cacao**, dove la pasta al cacao si abbina a ripieni e condimenti dal gusto intenso, esaltando il contrasto tra note dolci e sapide.

Dalle antiche civiltà alle ricette della cucina contemporanea, il cioccolato continua così a reinventarsi, confermandosi uno degli ingredienti più apprezzati e versatili della gastronomia.

Data di creazione
2026/07/13
Autore
redazione