



Il cioccolato: basta il profumo per ricavarne energia

Data 07 ottobre 2026
Categoria professione

Una ricerca pubblicata su *Frontiers in Physiology* (1) suggerisce che il semplice odore del cioccolato, soprattutto fondente, possa aumentare la capacità di svolgere esercizi di forza.

Sembra perciò che i semplici odori possano influenzare le prestazioni sportive (oltretutto senza il rischio di accuse di doping)...

Il ruolo dell'olfatto è stato finora studiato solo in parte, soprattutto in collegamento con gli stimoli di fame o, al contrario, di sazietà. I ricercatori hanno voluto invece valutare se esporre persone moderatamente allenate all'odore del cioccolato prima e durante un allenamento di forza possa aumentare il volume dell'esercizio senza far percepire una maggiore fatica.

La ricerca, in doppio cieco e con disegno crossover (la prima, per quanto a nostra conoscenza) ha coinvolto 23 uomini sani, di età compresa tra 20 e 25 anni, abitualmente allenati con esercizi di forza. Sono stati esposti, in giornate diverse, dopo almeno 10 ore di digiuno notturno, a tre differenti stimoli olfattivi: cioccolato fondente al 90% di cacao, cioccolato al latte al 60% oppure acqua, utilizzata come controllo.

Successivamente eseguivano ripetute serie di estensioni delle gambe con un carico pari all'80% del proprio massimale, continuando ad annusare negli intervalli tra le serie, la sostanza di turno, fino a esaurimento volontario.

I risultati sono stati sorprendenti: **chi aveva annusato il cioccolato fondente ha completato in media 18 ripetizioni in più rispetto al gruppo di controllo, mentre l'odore del cioccolato al latte ha determinato un incremento di circa 9 ripetizioni.**

Questo aumento di prestazioni non era collegato dalla percezione di un maggior affaticamento.

Inoltre i due tipi di cioccolato mostravano **meccanismi di azione apparentemente diversi**: l'odore del cioccolato fondente riduceva la fame, il desiderio di mangiare e l'intenzione di assumere cibo, aumentando contemporaneamente il senso di sazietà. Il cioccolato al latte, invece, non modificava l'appetito, ma era più gradevole dal punto di vista sensoriale.

Secondo i ricercatori, i due aromi potrebbero attivare meccanismi differenti. Il profumo del fondente, associato a un alimento intenso e percepito come più saziante, sembrerebbe indurre una sorta di "sazietà anticipatoria". Quello del cioccolato al latte, invece, agirebbe soprattutto come stimolo piacevole e gratificante.

In altre parole l'odore del cioccolato fondente potrebbe "ingannare" il cervello inducendo uno stato di sazietà prima dell'assunzione del cibo.

Quindi per gli atleti potrebbe essere molto utile annusare una tavoletta di cioccolato prima delle gare? Oltretutto non ci sarebbero rischi di sanzioni antidoping...
Mah!

I ricercatori stessi però (come ormai è uso pressoché universale) invitano alla prudenza nell'interpretazione dei risultati riconoscendo i limiti dello studio: il piccolo numero di partecipanti, la mancanza di gruppi di controllo, la mancanza di analisi ormonali o di altro genere che potessero indicare i meccanismi biologici del fenomeno.

Insomma, come spesso succede, saranno necessari studi più ampi, condotti anche su donne, con altre sostanze aromatiche, atleti di diverso livello e altre tipologie di esercizio.

Certo, bisognerà aspettare, ma nel frattempo nessuno potrebbe vietarci una piccola sperimentazione personale...

Daniele Zamperini

(1) <https://www.frontiersin.org/journals/physiology/articles/10.3389/fphys.2026.1834757/full>

<https://www.sanitainformazione.it/il-profumo-del-cioccolato-pu-migliorare-la-performance-durante-l-allenamento/>