

Consumul săptămânal al unei mici cantități de ciocolată poate reduce riscul de apariție a unui tip frecvent întâlnit și totodată grav de aritmie cardiacă, informează miercuri Reuters care citează un studiu efectuat în Statele Unite.

Oamenii de știință care au realizat cercetarea publicată marți în jurnalul științific "Heart" au descoperit că persoanele care obișnuiau să consume ciocolată cel puțin o dată pe săptămână aveau un risc cu cel puțin 10% mai mic de a fi diagnosticați cu fibrilație atrială, o aritmie frecventă, în comparație cu cele care consumau ciocolată mai puțin de trei ori pe lună.

"În cadrul unei diete sănătoase, aportul moderat de ciocolată reprezintă o gustare sănătoasă", a explicat autoarea principală a studiului, Elizabeth Mostofsky, din cadrul Școlii de Sănătate Publică T.H. Chan de la Harvard și din cadrul Centrului Medical Beth Israel Deaconess din Boston.

Mostofsky și colegii săi au notat în jurnalul "Heart" că un consum de cacao și de alimente care conțin acest ingredient poate contribui la sănătatea cardiacă datorită conținutului ridicat de flavonoizi, compuși despre care se crede că au proprietăți anti-inflamatoare, anti-oxidante și de dilatare a vaselor sanguine.

Studii anterioare au concluzionat că un consum regulat de ciocolată — în special cea neagră, care conține mai mulți flavonoizi — este asociat cu o mai bună sănătate a inimii și un risc redus de apariție a anumitor probleme de sănătate precum infarctul și insuficiența cardiacă, precizează sursa citată.

Cel puțin 2,7 milioane de persoane din Statele Unite au fibrilație atrială, aceasta crescând riscul de formare de cheaguri de sânge — ce pot cauza accident vascular cerebral — insuficiență cardiacă și alte complicații, conform Asociației Americane pentru Inimă (American Heart Association).

Pentru studiul recent, oamenii de știință au utilizat date colectate în urma unei analize desfășurată timp de circa 14 ani în care au fost implicați 55.502 subiecți din Danemarca care aveau vârste cuprinse între 50 și 64 de ani la începutul cercetării (anii 1993-1997). Specialiștii au comparat alimentația acestora cu informațiile din registrele naționale de sănătate pentru a observa care dintre ei au fost diagnosticați, în timp, cu fibrilație atrială. În total, 3.346 de cazuri de fibrilație atrială au fost descoperite într-o perioadă medie de 13,5 ani.

S-a constatat că persoanele care au consumat o porție de aproximativ 28,35 grame de ciocolată pe săptămână au avut un risc cu 17% mai mic de a fi diagnosticate cu fibrilație atrială până la finalul perioadei de studiu în comparație cu subiecții care au raportat că au mâncat ciocolată mai puțin de o dată pe lună.

Persoanele care consumau între 56,7 grame și 170,1 grame pe săptămână aveau un risc cu

STUDIUL. Consumul frecvent de ciocolată, asociat cu reducerea riscului de aritmie cardiacă

Written by Administrator

Thursday, 25 May 2017 11:52 - Last Updated Thursday, 25 May 2017 19:01

20% mai mic de a fi diagnosticate cu această problemă de sănătate, iar cele care mâncau peste 28,35 de grame de ciocolată aveau un risc cu 16% mai scăzut.

În cazul femeilor, s-au constatat cele mai bune rezultate în urma consumului unei porții de ciocolată pe săptămână, iar la bărbați cel mai mic risc de fibrilație atrială a fost observat în urma consumului a două-șase porții pe săptămână.

Oamenii de știință au observat de asemenea, că participanții la studiu care au mâncat cea mai mare cantitate de ciocolată au consumat și cel mai mare număr de calorii, aceștia având totodată cel mai mic indice de masă corporală în comparație cu subiecții care obișnuiau să mănânce mai puțină ciocolată, a notat Alice Lichtenstein, director și cercetător-șef la Laboratorul de Nutriție Cardiovasculară din cadrul Universității Tufts din Boston. "Este foarte posibil ca aceste persoane să fi fost mult mai active din punct de vedere fizic", a explicat cercetătoarea care nu a fost implicată în studiu.

Cercetătorii care au efectuat analiza au atenționat că în cadrul studiului nu au fost luați în calcul factori precum afecțiunile renale sau apneea în somn, care pot influența riscul de fibrilație atrială. În plus, nu se cunoaște tipul de ciocolată consumat de fiecare participant

TVR