

## **Δεν φαντάζεστε ποια τροφή είναι! Ρίχνει χοληστερίνη, πίεση, διώχνει το στρες και σας προστατεύει από εγκεφαλικό!**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Ρίχνει

χοληστερίνη, πίεση, διώχνει το στρες και σας προστατεύει από εγκεφαλικό!

Όσοι τρώνε 100 γραμμάρια σοκολάτα καθημερινά, αντιμετωπίζουν μικρότερο κίνδυνο για καρδιαγγειακό επεισόδιο, όπως έμφραγμα και εγκεφαλικό, σύμφωνα με μια νέα βρετανική επιστημονική έρευνα.

Η μελέτη δεν διαπίστωσε ότι, αν κόψει κανείς τη σοκολάτα, θα μειώσει τον κίνδυνο καρδιαγγειακής πάθησης, μάλλον το αντίθετο συμβαίνει, πράγμα που αποτελεί ευχάριστα νέα για τους ουκ ολίγους φίλους της σοκολάτας.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή Φίο Μίντ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Αμπερντίν στη Σκωτία, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο βρετανικό ιατρικό περιοδικό "Heart", πραγματοποίησαν μια συστηματική αξιολόγηση (μετα-ανάλυση) των ήδη δημοσιευμένων μελετών πάνω στη σχέση

σοκολάτας και καρδιαγγειακών παθήσεων. Οι οκτώ μελέτες συνολικά αφορούσαν σχεδόν 158.000 ανθρώπους και κάλυπταν μια περίοδο 12 ετών κατά μέσο όρο.

Περίπου το 20% των συμμετεχόντων ανέφεραν ότι δεν έτρωγαν καθόλου σοκολάτα. Μεταξύ των υπολοίπων, η μέση ημερήσια κατανάλωση ήταν επτά γραμμάρια, ενώ μερικοί έτρωγαν έως 100 γραμμάρια τη μέρα.

Η ανάλυση έδειξε ότι αυτή η τελευταία ομάδα, που έτρωγε την περισσότερη σοκολάτα, αποτελείτο κυρίως από νεότερα άτομα, με μικρότερο βάρος, μικρότερη αρτηριακή πίεση και λιγότερες πρωτεΐνες λόγω φλεγμονής, ενώ ασκούσαν περισσότερο – όλοι παράγοντες που μειώνουν τον καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Οι υπολογισμοί έδειξαν ότι, σε σχέση με όσους δεν έτρωγαν καθόλου σοκολάτα, όσοι έτρωγαν πολλή, κινδύνευαν κατά 11% λιγότερο από καρδιαγγειακή νόσο, κατά 25% λιγότερο από θάνατο λόγω καρδιαγγειακού επεισοδίου και κατά 23% λιγότερο από εγκεφαλικό.

Οι ερευνητές δήλωσαν ότι «τα συσσωρευμένα στοιχεία δείχνουν πως η υψηλότερη κατανάλωση σοκολάτας σχετίζεται με χαμηλότερο κίνδυνο μελλοντικών καρδιαγγειακών επεισοδίων». Ανέφεραν, μάλιστα, ότι τα οφέλη δεν αφορούν μόνο την μαύρη σοκολάτα, αλλά και άλλα είδη, όπως η σοκολάτα γάλακτος, που θεωρούνται λιγότερο υγιεινά.

Όπως συμπέραναν, «δεν φαίνεται να υπάρχουν καθόλου ενδείξεις ότι η σοκολάτα θα πρέπει να αποφεύγεται από εκείνους που ανησυχούν για τον καρδιαγγειακό κίνδυνο».

**Πηγή:** [medicalnews.gr](http://medicalnews.gr)