



Il cacao abbassa la pressione

Data 20 aprile 2008
Categoria cardiovascolare

Il consumo di cibi ricchi di cacao potrebbe associarsi con un effetto ipotensivo, mentre invece il tè non sembra avere alcun effetto.

Poiché alcune evidenze epidemiologiche indicano che tè e cacao hanno effetti ipotensivi è stata effettuata una meta-analisi di trials clinici controllati per determinare se l'assunzione di cacao o di tè (verde o nero) si associa con eventuali cambiamenti nella pressione sanguigna sistolica e diastolica.

Sono stati cercati in MEDLINE, EMBASE, SCOPUS, Science Citation Index e Cochrane Controlled Trials Register (da 1966 fino a ottobre 2006) studi a gruppi paralleli o cross-over che coinvolgessero 10 o più adulti ai quali fosse stata misurata la pressione prima e dopo aver assunto cacao o tè per almeno 7 giorni.

Sono stati inclusi 5 studi randomizzati controllati che prevedevano, in totale, la somministrazione di cacao a 173 soggetti, con una durata media di 2 settimane. Dopo aver assunto i cacao, i valori medi aggregati di pressione sistolica e diastolica erano inferiori a quelli rilavati nei controlli (rispettivamente, - 4,7 mm Hg (IC 95% da -7,6 a -1,8 mm Hg; $p=0,002$) e -2,8 mm Hg (da -4,8 a -0,8 mm Hg; $p=0,006$). Sono stati selezionati anche 5 studi sul consumo di tè condotti su 343 soggetti totali, la cui durata media era di 4 settimane. Il consumo di tè non aveva effetti significativi sulla pressione sanguigna: la stima aggregata di cambiamento era pari a 0,4 mm Hg (da -1,3 a 2,2 mm Hg; $p=0,63$) per la pressione sistolica e a -0,6 mm Hg (da -1,5 a 0,4 mm Hg; $p=0,38$) per la pressione diastolica, sempre rispetto ai controlli.

Gli studi randomizzati attualmente disponibili indicano che il consumo di cibi ricchi di cacao potrebbero avere un effetto ipotensivo, mentre invece il consumo di tè non sembra produrre effetti analoghi.

Fonte: Arch Intern Med 2007; 167:626-634; ripreso da www.sefap.it