Cioccolato buono per il cuore

Data 22 gennaio 2012
Categoria cardiovascolare

Il consumo di cioccolata per più di cinque volte alla settimana risulterebbe associato ad una riduzione degli eventi cardiovascolari totali e del rischio di ictus.

Lo scopo di questa revisione sistematica (7 studi osservazionali, circa 114.00 partecipanti, età 25-93 anni, follow up di 8-16 anni) era di determinare un'eventuale associazione tra consumo di cioccolata ed eventi cardiovascolari.
Si è evidenziato che il consumo elevato di cioccolata (più di cinque volte alla settimana) risultava associato ad una riduzione statisticamente significativa degli eventi cardiovascolari del 37% e dell'ictus del 29% rispetto a chi non assumeva cioccolata. Non risultavano, invece, differenze per quanto riguarda il rischio di scompenso cardiaco.
Comunque gli autori suggeriscono la necessità di ulteriori studi che dimostrino questi benefici potenziali.

Fonte:

Buitrago-Lopez A et al. Chocolate consumption and cardiometabolic disorders: Systematic review and meta-analysis. BMJ 2011 Aug 29; 343:d4488.

Commento di Renato Rossi

Si ritiene che il cacao possa esercitare effetti benefici sul rischio cardiovascolare grazie all'elevato contenuto in polifenoli.
I risultati della metanalisi recensita in questa pillola sembrerebbero confermare questa azione.
Tuttavia va considerato che gli studi analizzati erano di tipo osservazionale e quindi, come abbiamo avuto modo di ripetere molte volte, soggetti a vari tipi di distorsioni. Per quanto gli autori abbiano corretto i dati per eliminare potenziali fattori confondenti, rimane sempre un margine di dubbio.
La prova del nove che la cioccolata è davvero efficace per la profilassi cardiovascolare potrebbe derivare solo da RCT disegnati ad hoc, che però sono probabilmente di difficile esecuzione.
D'altra parte non va dimenticato che spesso la cioccolata in commercio contiene una certa quantità di zucchero che, se eccessiva, potrebbe avere effetti nocivi in alcuni casi (per esempio diabetici).
Le conclusioni per il medico pratico sono ovvie: l'assunzione di cioccolata non va scoraggiata, ma si deve raccomandare di non esagerare.
Dell'argomento questa testata si è già ampiamente occupata in una pillola precedente alla quale rimandiamo:
http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=4991

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 18/11/2026 alle ore 17:20 | Pagina 1 di 1