هل عشر سنوات من الشوكولاتة الداكنة تحمي قلبك؟



أشارت دراسة علمية يرجح أن تسعد محبي الشوكولاتة الى أن تناول الشوكولاتة الداكنة كل يوم لعشر سنوات يمكن أن يقلل احتمال الإصابة بالأزمات القلبية وجلطات المخ لدى بعض المرضى الاكثر عرضة للخطر.

واستخدم فريق باحثين من استراليا نموذجا رياضيا للتكهن بالأثر الصحي على المدى الطويل لاستهلاك الشوكولاتة الداكنة يوميا عند 2013 شخصا مصابا بما يعرف بمتلازمة التمثيل الغذائي التي تجعلهم اكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب.

ووجد الفريق أن مع افتراض السيناريو الافضل - في حالة عدم تفويت اي مريض لحصته اليومية من الشوكولاتة - فإن العلاج يمكن ان يؤدي الى تفادي 70 أزمة قلبية غير مسببة للوفاة و15 أزمة قلبية قاتلة او سكتات دماغية في كل عشرة آلاف شخص على مدى عشر سنوات.

وأشار النموذج الى أن وضع "استراتيجيات الوقاية بالشوكولاتة الداكنة" يمكن أن يكلف الفرد 25 جنيها استرلينيا (40 دولارا) في العام.

وأكد الباحثون الذين نشرت دراستهم في الدورية الطبية البريطانية يوم الجمعة أن الأثر الوقائي لم يظهر الا مع استخدام الشوكولاتة الداكنة التي تحتوي على ما بين 60 و70 في المئة على الأقل من الكاكاو وليس الشوكولاتة بالحليب او الشوكولاتة البيضاء. ويرجع هذا على الأرجح الى ارتفاع مستويات

الفلافونيدات وهي من اشهر مضادات الاكسدة في الشوكولاتة الداكنة.

لكن خبراء غير مشاركين في الدراسة حثوا على توخي الحذر.

وقال كينيث اونج من مركز مستشفى بروكلين في الولايات المتحدة "التوصية بالشوكولاتة الداكنة يوميا ستعجب من يعانون متلازمة التمثيل الغذائي بالطبع لكن في هذه المرحلة فإن هذه الاكتشافات فرضية اكثر منها مثبتة وتحتاج النتائج الى بيانات من الحياة الواقعية لتأكيدها.