



Haftada Yarım Paket Çikolata Kalp Krizi Riskini Uzak Tutuyor



Boğazına düşkün kişiler bu habere belki de çok sevinmeyecek. Onlar büyük olasılıkla haftalık çikolata miktarının daha çok olmasını yeğlerdi. Buna karşın haber onlar için hâlâ iyi: Günde 6,7 g çikolata, iltihaplanma ve bunun ardından gelişebilecek kardiyovasküler hastalıklara karşı koruyucu bir etki oluşturmak için ideal.

Bitter çikolatanın bu yeni etkisi ilk kez Campobasso'daki Katolik Üniversitesi Araştırma Laboratuvarları'nın Milan Ulusal Kanser Enstitüsü'yle yaptığı işbirliğiyle gerçekleştirilen nüfus çalışmasının sonucunda kanıtlandı.

Amerikan Beslenme Derneği'nin resmi dergisi olan Beslenme Dergisi'nin son sayısında yayımlanan bulgular, Avrupa'da bugüne kadar gerçekleştirilen en büyük epidemiyolojik çalışmalardan biri olan ve Molise bölgesinden şimdiye kadar 20.000 bölge sakininin katıldığı Moli-sani Projesi'nde elde edilmiş. Araştırmacılar katılımcıları değerlendirerek, iltihaplanmanın karmaşık mekanizması üzerinde yoğunlaşmış. Kronik iltihaplı bir durumun miyokardiyal enfarktüs ve inme gibi çeşitli kardiyovasküler hastalıkların gelişmesi için bir risk faktörü oluşturduğu biliniyor. İltihaplanma sürecinin kontrol altına alınması koruma programlarının en temel konularından biri ve C-reaktif proteinin de basit bir kan tahliliyle belirlenebilen, umut vaat eden işaretlerden biri olduğu anlaşılmış.

İtalyan ekip, araştırmaya katılan kişilerin kanlarındaki bu protein ile çikolata tüketimlerini ilişkilendirmiş. 11.000 katılımcının 4849'unda risk faktörlerinin (normal kolesterol, tansiyon ve öteki parametreler) gözlenmediği ve bu katılımcıların sağlıklı olduğu belirlenmiş. Bunlar arasından 1317 katılımcının çikolata yeme alışkanlığının olmadığı, 824'ününse düzenli olarak çikolata - ama yalnızca bitter çikolata- tükettiği ortaya çıkmış.

Çalışmanın lideri Romina di Giuseppe "Kakao çekirdeklerinde bulunan yüksek miktardaki antioksidanların, özellikle de flavonoidlerin (P vitaminine benzeyen ve kanamaya karşı kullanılabilen maddelerden biri) ve başka polifenol türlerinin, iltihaplı durumların tedavisinde yararlı etkilerinin olabileceği hipoteziyle işe başladık. Elde edilen sonuçlar gerçekten çok cesaretlendirici: Makul oranlarda ve düzenli olarak bitter çikolata tüketen kişilerin kanında C-reaktif proteini hayli düşük düzeyde bulunuyor. Bir başka deyişle iltihaplı bir durum ortaya çıkma olasılığı çok düşüyor. Gözlenen %17'lik ortalama düşüş az görünebilir ama bu kadınların üçte birinde, erkeklerinse dörtte birinde kardiyovasküler hastalık riskini düşürmeye yetecek bir miktar. Bu da kuşkusuz kayda değer bir sonuç." diyor.

Tüketilen çikolata miktarı çok önemli. "Makul ölçüde bir tüketimden söz ediyoruz. En iyi etki günde ortalama 6,7 gram çikolata

tüketildiğinde elde ediliyor. Bu da haftada iki ya da üç kez küçük bir kare çikolata yenmesine karşılık geliyor. Bundan fazlası yararlı etkinin kaybolması anlamına geliyor."

Çalışmaya göre pratikte normal bir küçük paket çikolata yaklaşık 100 g olduğu için bir haftada yarım paketten biraz az bitter çikolata yemek sağlıklı bir alışkanlık. Peki, ya sütlü çikolatanın durumu? Genç araştırmacı Romina di Giuseppe "Daha önceki çalışmalar sütün polifenollerin emilimini engellediğini ortaya koyuyor. Bizim de çalışmamızda yalnızca bitter çikolatayı ele almamızın nedeni bu" diyor.

Araştırmacılar tüm kuşkuları dağıtmak niyetinde. Çikolata sevenlerin şarap, meyve ve sebze gibi başka sağlıklı yiyecekleri de tüketebileceklerini hesaba katıyorlar. Çikolata sevenler başkalarının yaptığından daha çok egzersiz yapıyor da olabilir. Böylece gözlenen olumlu etki kakaonun kendisine değil de öteki etkenlere yüklenebilir. Araştırmacılar "Bunu önlemek için olası bütün "kafa karıştırıcı" parametreleri 'ayarladık'. Ancak çikolatanın yararlı etkisi hâlâ gözlemlendi ve biz de bunun gerçek olduğunu düşünüyoruz." diyor.

Campobasso'daki Genetik ve Çevresel Epidemiyoloji Laboratuvarı'nın yöneticisi ve Moli-sani Projesi'nin sorumlusu Licia Iacoviello, bu çalışmanın Moli-sani Projesi'yle ilgili ilk bilimsel yayını olduğunu bildiriyor. Iacoviello, "Bu verilerin bize kardiyovasküler hastalıklara ve tümörlere karşı nasıl sürekli korunma sağlayacağımıza ilişkin yaratıcı bir bakış açısı kazandıracak daha birçok verinin başlangıcı olduğunu düşünüyoruz." diyor. Araştırma Laboratuvarları'nın yöneticisi Giovanni de Gaetano da "Belki de Akdeniz diyet piramidinin yeniden gözden geçirilmesinin ve bitter çikolatanın sağlığımız için kötü olduğu düşünülen tatlılar arasından çıkarılmasının zamanı gelmiştir." diye ekliyor.

Çeviri: Seçil Güvenç Heper

<http://www.physorg.com/news141396216.html>