

Xocolata negra, tan útil per baixar la tensió com la dieta

No és la primera vegada que algú adverteix les bondats de la xocolata negra. La seva riquesa en antioxidants li confereix propietats similars a les d'altres aliments naturals per controlar factors de risc cardiovasculars i millorar la capacitat cognitiva.

Els antioxidants de la xocolata negra aconsegueixen baixar la tensió; ho corrobora un estudi en el qual els 44 participants van reduir la seva pressió sanguínia sistòlica una mitjana de 2,9 mm/Hectogram i la diastòlica 1,9 mm/Hectogram prenent l'equivalent a unes 30 calories al dia de xocolata negra durant mesos.

La revista JAMA publica avui els resultats de l'experiment en què van participar 24 dones i 20 homes amb edats d'entre 56 i 73 anys i prehipertensió o hipertensió en estadi 1 no tractades. Es van assignar aleatòriament a incloure 6,3 grams de xocolata pura al dia (que contenia 30 mil·ligrams de polifenols) o la mateixa quantitat de xocolata blanca, que manca d'antioxidants.

La prevalença de la hipertensió en el grup que va prendre la xocolata pura es va reduir del 86 al 68 per cent. Als pocs dies, el plasma ja mostrava canvis com la presència dels fenols del cacau i un augment d'un marcador vasodilatador, un patró que no es va reproduir en el grup control.

Una proposta més fàcil

Però el més interessant de tot el treball és que el potencial d'aquesta petita quantitat de xocolata era comparable al d'estrictes modificacions dietètiques de demostrat èxit en la reducció del risc cardiovascular. "L'avantatge és que a la llarga és molt més fàcil prendre unes unces de xocolata negra al dia que seguir un pla estricte de canvis en els hàbits de vida", ha reconegut Dirk Taubert, de l'Hospital Universitari de Colònia (Alemanya).

Les reduccions de la tensió aconseguides en l'estudi van ser petites, però els efectes van tenir repercussió clínica, ja que, com indiquen els autors, "s'estima que una reducció de 3 mm/Hectogram en la tensió sistòlica disminueix el risc relatiu de mortalitat per ictus en un 8 per cent, el de mort per malaltia de les artèries coronàries en un 5 per cent i el de mort per qualsevol causa en un 4 per cent".

Aquesta no és la primera vegada que es confirma el benefici de la xocolata negra. Diversos estudis han comprovat que el seu consum millora alguns paràmetres de risc cardiovascular, com l'engruiximent arterial en fumadors o la reducció del colesterol LDL.

Però a més, la xocolata negra ha demostrat la seva capacitat per estimular la capacitat cognitiva (estudi d'Ian MacDonald, de la Universitat de Nottingham), per detenir la proliferació de cèl·lules canceroses en laboratori (Robert Dickson, de la Universitat de Georgetown) i per controlar la diarrea (Horst Fischer, de l'Hospital d'Oakland). Fins i tot, un estudi retrospectiu de la Facultat de Salut Pública d'Harvard en més de set mil homes va associar el seu consum moderat amb més anys de vida.