

Mediuutiset 31.3.2010 Ilkka Jauhiainen,

Tutkimus: suklaa vähentää sydän- ja verisuonitauteja

Kyllä se vaan on niin. *European Heart Journal*issa julkaistu lähes 20 000 hengen tutkimus vahvistaa, että suklaa laskee sydän- ja verisuonitautien riskejä. Tutkimuksessa mukana olleet olivat 35-65 vuotiaita ja kutakin henkilöä seurattiin vähintään kymmenen vuoden ajan.

Niillä, jotka söivät eniten suklaata, keskimäärin 7,5 grammaa päivässä, oli alhaisempi verenpaine ja 39 prosenttia pienempi sydän- ja verisuonitautien riski kuin niillä, jotka söivät vähiten, eli keskimäärin 1,7 grammaa päivässä.

Eniten suklaata syöneistä sai 219 henkilöä 10 000:sta aivohalvauksen tai sydänkohtauksen. Vähiten suklaata syöneillä vastaava luku oli 304 tapausta per 10 000 henkeä.

Tutkimustulos selvisi osana European Prospective Investigation into Cancer-ohjelmaa. Tutkimukseen osallistuneiden seuranta aloitettiin vuosien 1994-1998 välisenä aikana.

Tutkittaville tehtiin perusterveydentarkastus ja heiltä kysyttiin myös elintavoista ja ruokailutottumuksista, mukaan lukien suklaan kulutuksesta. Pienemmältä, 1568 hengen joukolta, kysyttiin kuinka paljon ja minkälaista suklaata he olivat syöneet viimeisen vuorokauden aikana.

Heistä 57 prosenttia oli syönyt maitosuklaata, 24 prosenttia tummaa suklaata ja 2 prosenttia valkoista suklaata.

Tutkittavat jaettiin syödyn suklaan määrän perusteella neljään ryhmään. Yläkvartaaliin sijoittuneiden systolinen verenpaine oli 1 mm Hg ja diastolinen verenpaine 0,9 mm Hg alhaisempi kuin alimpaan kvartaaliin sijoittuneiden.

– Hypoteesimme oli, että koska suklaa laskee selvästi verenpainetta niin suklaan syöminen vähentää sydänkohtausten ja erityisesti aivohalvausten riskiä, sanoo tohtori **Brian Buijsse** Euroopan Kardiologisen seuran lähettämässä tiedotteessa.

Myönteinen vaikutus johtuu Buijssen mukaan kaakaon flavanoleista.

Tutkijoiden mukaan maltillinen suklaan syönti voi, mikäli tutkimusnäyttöä saadaan lisää, olla hyödyllinen lisä korkean verenpaineen torjunnassa. Lisäksi potilaiden tulee muistaa, että suklaa sisältää huomattavan paljon kaloreita.

Lue tutkimuksen tiivistelmä [täältä](#).