

■ PREVENZIONE

Flavonoidi, importanti alleati contro le malattie cardiovascolari

Un regolare consumo di cioccolato porta a evidenti benefici cardiovascolari in quanto associato a una ridotta incidenza di malattia coronarica e di ictus (*Clin Nutr 2011;30: 182-87*).

Si ipotizza che l'elevato contenuto di polifenoli presenti in questo come in altri alimenti (cereali integrali, frutta, verdura, noci, probabilmente anche il the) sia responsabile di questi effetti positivi.

Nello Iowa Women's Health Study è stata dimostrata, durante un follow-up di 13 anni, l'esistenza di una correlazione inversa tra *intake* di flavonoidi

(i polifenoli maggiormente studiati) e mortalità cardiovascolare in donne in post-menopausa. Il ben noto paradosso francese confermerebbe queste ipotesi in quanto il consumo di vino, soprattutto rosso e ricco di polifenoli, che si registra in Francia è associato a una bassa mortalità cardiovascolare. La lista dei composti in grado di manifestare influenze positive si è arricchita di un nuovo alimento, il cioccolato. Accanto a nutrienti come grassi saturi (60%), grassi insaturi (35%) e acido linoleico (3%), il cioccolato contiene importanti elementi minerali quali potassio e magnesio ed è ricco di fla-



vonoidi (in particolare l'epicatechina) che contribuiscono ad abbassare il rischio di malattia cardiovascolare.

Questa associazione è stata approfondita in circa 5000 soggetti che hanno partecipato al National Heart, Lung and Blood Institute Family Heart Study con la somministrazione di un questionario per valutare l'assunzione di cioccolato. I dati hanno confermato che più aumentava la frequenza di assunzione di cioccolato e più era bassa l'incidenza di malattie cardiovascolari (*tabella*).

Questi dati sono in linea con quelli di un precedente studio italiano dell'università di L'Aquila (*Arch Biochem Biophys 2010; 501: 112-15*) che aveva evidenziato come i flavonoidi del cioccolato sono stati in grado di ridurre il rischio cardiovascolare migliorando la funzione endoteliale e riducendo la pressione arteriosa.

Incidenza di malattia coronarica e assunzione di cioccolato

Frequenza di assunzione di cioccolato	Dati non aggiustati (%)	Modello 1* (%)	Modello 2** (%)
0	1.0	1.0	1.0
1-3 / mese	0.79	1.01	1.05
1-4 / settimana	0.57	0.74	0.75
5+ / settimana	0.32	0.43	0.43
p	<0.0001	<0.0001	<0.0001

* dati aggiustati per età, sesso, gruppo di rischio

** le stesse variabili del modello 1 più aggiustamento per acido linoleico nella dieta, educazione, esercizio (min/die). Fumo (si/no), alcool (si/no), consumo di frutta e verdura, assunzione calorica, consumo di dolci (escluso cioccolato)

Clin Nutr 2011;30: 182-87

www.qr-link.it/video/0612



Puoi visualizzare il video di approfondimento anche con smartphone/iphone attraverso il presente QR-Code