

Nejen tuto pozitivní zprávu - mnoho dalších klinických studií čtete v sekci [LICnovinky](#)

Čokoláda má zřejmě prospěšný vliv na krevní tlak, insulinovou sensitivitu a hladiny cholesterolu. Dr. Beatrice A. Golomb a kolektiv z University of California v San Diegu provedli průřezovou studii, kde použili data 1018 pacientů již sledovaných ke stanovení nekardiálních efektů statinů. Z tohoto počtu odpovědělo 1017 na otázku kolikrát do týdne konzumují čokoládu. BMI byl vypočítán u 972 účastníků (95,6%) a 975 (95,8%) odpovídalo validovanému Fred Hutchinson Food Frequency Questionnaire.

Výzkumníci provedli analýzy s a bez přepočtu na přísun kalorií, saturevaných tuků a náladu. Příjem ovoce a zeleniny nebyl spojen se spotřebou čokolády (β 0,004; $P = 0,55$), ale přísun saturevaných tuků měl signifikantní vztah ke spotřebě čokolády i k vyššímu BMI (β 0,035; $P < 0,001$). Zkoumány byly i množství konzumované čokolády, aktivita (počty časů, které účastníci věnovali intenzivní aktivitě alespoň 20 minut během 7denní periody) a nálada (škála CES-D Center for Epidemiological Studie Depression). Vztah mezi frekvencí spotřeby čokolády a BMI byl počítán v nepřepočítaných modelech, přepočítaných na věk a pohlaví a přepočítaných na aktivitu, saturevané tuky a náladu.

Účastníci konzumovali čokoládu středně 2,0 (SD 2,5) krát týdně a cvičili 3,6 (SD 3,0) krát týdně. Frekvence spotřeby čokolády byla spojena s větším příjmem kalorií a saturevaných tuků a s vyšším skóre CES-D ($P < 0,001$ pro každou souvislost); to vše s pozitivním vztahem k BMI. Frekvence spotřeby čokolády nebyla spojena s vyšší aktivitou ($P = 0,41$), ale byla spojena s nižším BMI (nepřepočítaná $P = 0,01$). Tato spojitost zůstala s i bez přepočítání na věk a pohlaví, stejně jako na kalorie, saturevané tuky a depresi. Ačkoliv frekvence spotřeby čokolády byla spojena s nižším BMI, množství konzumované čokolády takto spojeno nebylo (pro střední dávku čokolády 28g, β 0,00057 a $P = 0,97$, v modelu přepočítaném na věk a pohlaví).

Tedy vyšší frekvence příjmu čokolády je spojena s nižším BMI. Netýká se to ale čokolády s vysokým obsahem cukru a tuku.

Zdroj: Arch Inter Med 2012; 172: 519-521