

MITÄ NYT

Suklaan terveyshyödyt – totta vai tarua?

JOULUNA RAPISEVAT konvehtirasioiden käärepaperit, ja suklaapala jos toinenkin katoaa ruokatorven syvyyyksiin. Pimeänä vuodenaikana suklaan kulutus ei ainakaan vähene, todennäköisesti päinvastoin. Erityisesti nuorilla suomalaisnaisilla suklaa on yksi yleisimmistä tyydyttyneen rasvan saannin lähteistä. Suklaasta voitaisiin siis luopua, jos kyse olisi pelkästään rasvan määrästä ja laadusta – niiden perusteella ei suklaan terveyshyötyjä ole näköpiirissä sen enempää jouluna kuin juhannuksenakaan. Mutta ei niin huonoa ettei jotain hyvääkkin, suklaalla on verisuonten toimintaa parantavia vaikutuksia rasvapitoisuudesta huolimatta. Tumman suklaan ainesosa kaakao ja sen sisältämät flavonoidit ovat tehokkaita antioksidantteja. Kliinifarmakologisen tutkimuksen mukaan tumman suklaan flavonoidit, erityisesti epikatetiini-niminen ainesosa liittyy aivojen verenkierron lisääntymiseen, verisuonten uudismuodostukseen ja muutoksiin neuronien morfologiassa (Nehlig A ym. Br J Clin Pharmacol (julkaistu verkossa 10.7.2012).



Suklaan verisuonivaikutuksia on tutkittu tarkemmin vertaamalla tummaa ja valkoista suklaata. Verisuonten laajentumista ja verisuonten seinämän toimintaa ilmentävien merkkiainepitoisuuksien parantumista havaittiin tummaa suklaata saaneilla, mutta ei valkoisen suklaan kuluttajilla (Grassi D ym. Hypertension 2012;60:827.) Vastaavia tuloksia saatiin 20 kokeellista tutkimusta kattaneesta meta-analyysistä, johon sisältyi yhteensä 856 tervettä osallistujaa (Cochrane Database Syst Rev 2012;Aug 15:8:CD008893). Meta-analyysin perusteella tumman suklaan käyttö 2–18 viikon ajan laski systolista verenpainetta keskimäärin 3 mmHg ja diastolista verenpainetta 2 mmHg. Suklaan päivittäinen kulutus tutkimuksissa vaihteli 4–100 g, verenpaineen lasku ei kuitenkaan ollut selvästi yhteydessä kulutettuun määrään. Merkitsevin vaikutus nähtiin enintään kaksi viikkoa kestäneissä tutkimuksissa, pidempiaikaista käyttöä selvittäneissä tutkimuksissa tulos jäi epäselväksi.

Ravitsemustieteellisempään suuntaan painottuvassa systemoidussa katsauksessa suklaan terveyshyödyksi saatiin verisuonivaikutusten lisäksi myös suklaan sisältämän kaakaon insuliiniresistenssiä parantava vaikutus (Hooper L ym. Am J Clin Nutr 2012;95:740). GRADE-arviointimenetelmällä ei myöskään saatu esiin haittavaikutuksia, mikä on tärkeää flavonoidien terveysvaikutuksia tutkittaessa. Verenpainetautia sairastavien lääkkeeksi tummasta suklaasta ei ole, vaikka sen terveyshyödyt ovat enemmän totta kuin tarua. Verenpaineen laskusta ei toisaalta liene haittaakaan, jos konvehtien väri säilyy tummana ja määrä pysyy joulunkin aikaan kohtuullisena. ■ RL