

مبارزه کاکائو با التهاب قلب در سالمندان!



محققان می‌گویند فلاوانول‌های کاکائو به مبارزه با التهاب قلب در بزرگسالان مسن کمک می‌کنند. در این مطالعه، شرکت‌کنندگانی که مکمل کاکائو مصرف کردند، بهبود قابل توجهی در نشانگرهای زیستی مربوط به التهاب قلب داشتند.

محققان می‌گویند فلاوانول‌های کاکائو به مبارزه با التهاب قلب در بزرگسالان مسن کمک می‌کنند. در این مطالعه، شرکت‌کنندگانی که مکمل کاکائو مصرف کردند، بهبود قابل توجهی در نشانگرهای زیستی مربوط به التهاب قلب داشتند. به گزارش اسپنا، طبق نتایج جدید بزرگترین مطالعه در نوع خود تا به امروز، به نظر می‌رسد که یک مکمل عصاره کاکائوی روزانه غنی از فلاوانول‌ها (flavanols)، التهاب مرتبط با سن را کاهش می‌دهد.

این یافته‌ها، پشتیبانی بیولوژیکی را به شواهد قبلی مبنی بر اینکه فلاوانول‌های کاکائو ممکن است به محافظت از قلب کمک کنند، اضافه می‌کند و به چگونگی تأثیر ترکیبات گیاهی بر روند پیری با کاهش «التهاب» اشاره دارد. به نقل از نیو اطلس، در تحقیقات جدیدی که توسط تیمی در مؤسسه ماساچوست جنرال بریگام (Mass General Brigham) انجام شد، دانشمندان تغییرات در پنج نشانگر التهاب مرتبط با سن را در بین شرکت‌کنندگانی که مکمل‌های کاکائوی روزانه را طی چندین سال دریافت می‌کردند، بررسی کردند.

داده‌ها شامل ۵۹۸ شرکت‌کننده بود که به طور تصادفی از آزمایش مکمل کاکائو و نتایج مولتی ویتامین (COSMOS) انتخاب شده بودند؛ یک آزمایش بزرگ، تصادفی، دوسوکور و کنترل شده با دارونما که شامل ۲۱ هزار و ۴۴۲ شرکت‌کننده ۶۰ سال به بالا بود. بخش کاکائویی این آزمایش، یک مکمل عصاره روزانه حاوی ۵۰۰ میلی گرم فلاوانول کاکائو را آزمایش کرد و در این ترکیب، حدود ۸۰ میلی گرم از یک ترکیب واحد به نام اپیکاتچین (epicatechin) بدست آمد که تصور می‌شود یکی از مهم‌ترین فلاوانول‌ها برای سلامت قلب و عروق خونی است.

هاوارد سسو (Howard Sesso)، اپیدمیولوژیست و نویسنده مسئول این مطالعه گفت: «علاقه ما به عصاره کاکائو و التهاب بر اساس کاهش بیماری‌های قلبی-عروقی مرتبط با کاکائو آغاز شد. ما همچنین به همپوشانی مهم بین پیری سالم و سلامت قلب و عروق توجه می‌کنیم، جایی که التهاب مرتبط با پیری می‌تواند شریان‌ها را سخت کرده و منجر به بیماری‌های قلبی-عروقی شود. به همین دلیل می‌خواستیم ببینیم که آیا مصرف چند ساله مکمل عصاره کاکائو در مقابل دارونما می‌تواند التهاب را تعدیل کند؟ داده‌ها نشان می‌دهد که این کار را می‌کند.

دانشمندان در این مطالعه جدید، نمونه‌های خون گرفته شده از ۵۹۸ شرکت‌کننده (با میانگین سنی ۷۰ سال) را برای اندازه‌گیری چندین نشانگر زیستی التهابی شامل سه پروتئین پیش التهابی (hsCRP، IL-6 و TNF- α)، یک پروتئین ضدالتهابی (IL-10) و یک پروتئین واسطه گر ایمنی (IFN- γ ؛ یا اینترفرون گاما) تجزیه و تحلیل کردند. نشانگرها با مقایسه تغییرات در این نشانگرهای زیستی اندازه‌گیری شده در ابتدا و چندین بررسی پیگیری سالانه، به طور کلی نسبتاً ثابت باقی ماندند. با این حال، سطح hsCRP در مقایسه با دارونما هر سال به طور قابل توجهی ۸.۴ درصد کاهش یافت. این یک نتیجه معنادار است، زیرا پروتئین واکنشی C با حساسیت بالا (hsCRP) یک نشانگر التهابی است که می‌تواند افزایش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی را نشان دهد.

در مطالعات قبلی نشان داده شده بود که عصاره کاکائو نشانگرهای التهابی را کاهش می‌دهد و دانشمندان آن را کلید کند کردن روند پیری و تقویت پیری سالم در بزرگسالان مسن می‌دانند. در این پژوهش اخیر، شرکت‌کنندگانی که مکمل کاکائو مصرف کردند، افزایش متوسطی در IFN- γ ؛ نیز با نرخی حدود ۶.۸ درصد بیشتر در سال نسبت به گروه دارونما داشتند. در حالی که IFN- γ ؛ یک پروتئین سیگنالینگ مرتبط با سیستم ایمنی است، اهمیت این افزایش کاملاً مشخص نیست.

یانبن دونگ (Yanbin Dong)، نویسنده ارشد این مطالعه و مدیر مؤسسه پیشگیری جورجیا (GPI) می‌گوید: «جالب اینجاست که ما همچنین افزایش اینترفرون- γ ؛، یک سیتوکین مرتبط با سیستم ایمنی را مشاهده کردیم که سؤالات جدیدی را برای تحقیقات آینده ایجاد می‌کند. اگرچه عصاره کاکائو جایگزینی برای یک سبک زندگی سالم نیست، اما این نتایج دلگرم‌کننده هستند و نقش بالقوه آن را در تعدیل التهاب با افزایش سن برجسته می‌کنند.

مطالعات قبلی ترکیبات کاکائو را به بهبود حافظه و محافظت در برابر دیابت نوع ۲ مرتبط کرده‌اند، در حالی که برخی دیگر از جمله تحقیقات منتشر شده در سال‌های ۲۰۱۶، ۲۰۱۹ و ۲۰۲۳ به طور خاص بررسی کرده‌اند که آیا فلاوانول‌های کاکائو می‌توانند التهاب و استرس اکسیداتیو را در بزرگسالان مسن کاهش دهند یا خیر.

با این حال، شایان ذکر است که در آن مطالعات و همچنین در آزمایش COSMOS، مکمل‌های ساخته شده از کاکائو، حاوی فلاوانول‌هایی بودند که در غذاهایی مانند چای، انواع توت‌ها و انگور نیز وجود دارند. به این ترتیب، یافته‌ها ممکن است منعکس کننده مزایای گسترده‌تر این خانواده از مواد شیمیایی گیاهی و نه فقط کاکائو باشند.

این تیم تحقیقاتی اکنون قصد دارد بررسی کند که آیا رژیم‌های فلاوانول کاکائو و مولتی ویتامین می‌توانند به مهار التهاب شدیدتر کمک کنند و به سایر نگرانی‌های مربوط به سلامت مرتبط با پیری فراتر از بیماری قلبی کمک کنند یا خیر.

سسو افزود: «این مطالعه خواستار توجه بیشتر به مزایای غذاهای گیاهی برای سلامت قلب و عروق، از جمله محصولات کاکائویی غنی از فلاوانول‌ها است. این موضوع اهمیت یک رژیم غذایی متنوع، رنگارنگ و گیاهی را به ویژه در زمینه التهاب تقویت می‌کند. این مطالعه در مجله Age and Aging منتشر شده است.