

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)

[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się



[Strona główna](#) > [Start](#)

Czy jedzenie czekolady zapobiega chorobom?

✖ Omówienie artykułu: Chocolate consumption and cardiometabolic disorders: systematic review and meta-analysis, A. Buitrago-Lopez i wsp. BMJ, 2011; 343: d4488, Opublikowano w Medycyna Praktyczna 2011/10

Skróty: CI - przedział ufności, HR - hazard względny, RR - ryzyko względne, RRR - względne zmniejszenie ryzyka

Metodyka: przegląd systematyczny z metaanalizą 7 badań obserwacyjnych (6 kohortowych, 1 przekrojowe)

Populacja: 114 009 osób w wieku 25-93 lat

Grupa badana: największe spożycie czekolady (w postaci tabliczki, napoju, przekąsek) według definicji autorów badania (w poszczególnych badaniach: porcja czekolady ≥ 1 /tydz., >1 /dz., >5 /tydz., 1/3 osób z największym w danej populacji spożyciem kakao i 1/4 osób z największym w danej populacji spożyciem czekolady)

Grupa kontrolna: najmniejsze spożycie czekolady według definicji autorów badania (w poszczególnych badaniach: nigdy, ≤ 1 /tydz., 1/3 osób z najmniejszym w danej populacji spożyciem kakao i 1/4 osób z najmniejszym w danej populacji spożyciem czekolady)

Wyniki: Po 8-16 lat obserwacji w grupie spożywającej największe ilości czekolady, w porównaniu z grupą o najmniejszym spożyciu czekolady, stwierdzono:

- mniejsze ryzyko wystąpienia jakiegokolwiek choroby sercowo-naczyniowej (RRR 37% [95% CI: 10-56])
- mniejsze ryzyko wystąpienia udaru mózgu (RRR 29% [2-48])
- podobne ryzyko wystąpienia niewydolności serca (RR 0,95 [0,61-1,48]).

W jednym badaniu przeprowadzonym w Japonii, w grupie mężczyzn o największym spożyciu czekolady stwierdzono zmniejszenie ryzyka wystąpienia cukrzycy (HR 0,65 [0,43-0,97]); zależności takiej nie było wśród kobiet (HR 0,73 [0,48-1,13]).

Wnioski: Spożycie czekolady wiąże się z mniejszym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych, ale w celu potwierdzenia związku przyczynowo-skutkowego konieczne są dalsze badania, przede wszystkim eksperymentalne.

Opracowali: lek. Dorota Włoch-Kopeć, dr med. Małgorzata Bała, prof. Roman Jaeschke MD MSc

Źródło: <http://www.mp.pl/>

<http://laboratoria.net/home/12035.html>

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy