

תקציר

שוקולד הוא בריא או לא?

סגולותיו של הקקאו ידועים בקרב הציבור מזה שנים רבות, ובכל זאת צריכה מרובה של שוקולד עלולה להוביל להשמנה שמובילה למחלות כשלעצמה. מהי הכמות המומלצת לצריכה של שוקולד? האם כל שוקולד הוא טוב? איך בכלל משפיע השוקולד על גוף האדם? האם הוא תורם לאדם חולה כמו שהוא תורם לאדם בריא? המאמר הזה יסקור את מה עיקרי הממצאים על השפעתו של הקקאו ותרומתו, על מערכת הלב וכלי הדם בפרט, ומתוך כך יסכם את המצלות הצריכה של כמות וסוג הקקאו לקבלת השפעה מטיבה. פלונוול שמצוי בקקאו ומתפקד כנוגד חמצון שתורם לפעילות המערכות השונות כבר מוכר וידוע היטב. מאמר זה יסקור את הממצאים הקיימים יאגד את השפעותיו השונות ויספק מסכנות לצריכה מומלצת.

מבוא

בעידן המודרני הפך הקקאו לאחד המזונות הנחשקים ביותר לאדם, במיוחד במדינות המערב. טעמו של המוצר הגולמי הוא מר למדי, אבל מוצרים שמכילים קקאו לרוב מכילים גם שומנים וסוכרים שהופכים אותם למתוקים, טעימים וממכרים (Jia, Liu, Yi Bai, Hua Li, Sun, He, and Rutai Hui, 2010). ההתייחסות התזונתית לקקאו ומוצרי שוקולד שנויה במחלוקת. מצד אחד מוצרים אלה מזוהים עם גורמי השמנה ומן הצד השני כבר מזמן ידוע שבמוצרי קקאו ישנו ריכוז של פלונוול (Flammer, Sudano & Wolfrum, 2011) אשר ידוע בתרומתו הרבה לפעילות הלב, המערכת הקרדיו וסקולרית, פעילות טסיות הדם ועוד.

כחמישית מאוכלוסיית העולם סובלים מסינדרום מטבולי שמגדיל את הסיכון לסוכרת סוג 2 ומחלות קרדיו וסקולריות. הערכות של ארגון הבריאות העולמי מדברות על 23.6 מיליון אנשים שימותו על שנת 2030 כתוצאה מבעיות במערכת הקרדיו וסקולרית. יחד עם זאת, מחלות של המערכת ברובן הגדול הינן ברות מניעה והיכרות עם המערכת עוזרת להבין את הגורמים שמשפיעים עליה, וכתוצאה מכך מהווה חלק מהותי בהתמודדות עם המגפה. תזונה לדוגמה מהווה את אחד הגורמים המכריעים למניעה ושליטה בבעיות של המערכת. פלונוול שנמצא בקקאו נמצא יעיל במניעה (Buitrago-Lopez, Sanderson, Johnson, Warnakula, Wood, Di Angelantonio, Franco, 2011).

מחקרים רבים נעשו ונעשים בנושא תרומתו של הקקאו לפעילות מערכות הלב והדם אך המסקנות עדיין אינן חד משמעיות בהיבטים רבים. תרומתו של הקקאו נבחן רבות בהתייחס לאלמנטים שונים הנוגעים לנבדקים עצמם (כמו גיל, משקל, דמוגרפיה, מצב בריאותי ועוד), ביחס למידת שיפור במצב מחלה אל מול מניעה, תרומתו של הקקאו לאנשים בריאים אל מול תרומתו לאנשים שנמצאים במצב של חולי ועוד.

מטבע הדברים, לריבוי הפרמטרים והמצבים השונים שנבחנו תהיה נטייה להציג ממצאים שונים ומשתנים וקביעה חד משמעית לגבי השפעתו של קקאו ומוצרי שוקולד על האדם ועל פעילות מערכת הלב וכלי הדם בפרט. בעבודה זו אבקש להצטרף למשימה החשובה של שמירה על בריאות הציבור על ידי

איתור, ריכוז וסקירה של ממצאים משמעותיים במחקר שנעשה עד כה בנושא, בכוונה שזה יסיע לנו להבין טוב יותר איך להפיק תועלת ולהימנע מהשלכות שליליות שעלולות להיות מצריכה של מוצרי שוקולד.

שאלת המחקר בעבודה זה עוסקת בסוגיית השפעות הקקאו על המערכת הקרדיו וסקולרית בעוד שהשערות המחקר הן:

1. ישנן השפעות לצריכת קקאו על המערכת הקרדיו וסקולרית, על מאזן השומנים בדם, ועל מחלות שונות
2. להשפעה וכיוונה (חיובית/שלילית) יש קשר לכמות הצריכה

בשלב הבא אסקור את ממצאי הספרות שיש עד כה בנושא בכדי להפיק מהם מסקנות אודות אופן השפעתו של הקקאו ואופן הצריכה הנדרש לקבלת השפעה חיובית.

סקירה ספרותית

סגולותיו הרבות של הפלונוול אשר נמצא בריכוז גבוה בקקאו כבר ידועים למדע ולחברה, אך נראה שהציבור, ובפרט זה של מדינות המערב צורך אותו ואת מוצריו באופן שלא בהכרח מטיב או ממצה את מלוא התועלת של הקקאו. זאת ועוד, שימוש מוגזם של מוצרי קקאו שמכילים גם סוכר ושומנים עלול להוביל להשמנה שתביא עמה שפע של מחלות שונות שבחלקן הפלונוול אמור בכלל להילחם. מצב זה יוצר חוסר בהירות לגבי תרומתו של הקקאו ואופן הצריכה המומלצת שלו.

מחקר משמעותי שבחן את השפעותיו של הקקאו על המערכת הקרדיו וסקולרית סקר נתונים משבעה מחקרי תצפית שכללו 114009 נבדקים מבוגרים. המחקר שאסף נתונים משנת 1950 ועד 2010 בחן את הקשר בין צריכת שוקולד במינונים שונים לבין הסיכון לחלות במחלה קרדיו מטבולית המתייחסת למחלות כלי גם כליליים ושבץ. במחקר שהתבסס על 6 מחקרים מסוג קוהורט ומחקר חתך רוחבי אחד התקבלו תוצאות מרשימות מאוד בכל הקשור בסיכון לחלות בהפרעה קרדיו מטבולית כשמשולב יחד עם אכילת שוקולד. צריכת שוקולד במינון גבוה (לעומת מינון נמוך) מקטינה את הסיכון לחלות במחלת קרדיו מטבולית ב 37%. קטגוריית מינון גבוה מתייחסת לצריכה של פעם בשבוע או יותר, אך אין במחקר התייחסות למינונים מדויקים. עם זאת, עוד במחקר נמצא כי צריכה של שוקולד במינון גבוה מציג ירידה של 29% בסיכוי לחלות בשבץ מוחי ו-31% בסוכרת, זאת בזכות הפלונוול שתורם לשיפור בעמידות אינסולין, הרחבת כלי הדם ואף ירידה בצפיפות תסיות הדם שאחראיות לשבץ מוחי (Buitrago-Lopez et al., 2011).