

ダークチョコレートで脚の血流が改善

NADPH オキシダーゼは動脈硬化症の主な原因であるが、その触媒サブユニットの二酸化窒素 (NOX-2) は血管血流性血管拡張反応の障害に関与している。ダークチョコレートは、NOX-2 により引き起こされる酸化ストレスを制御することによって、動脈を拡張するといわれている。本研究では、ダークチョコレートがもつ抗酸化作用によって末梢動脈障害がある患者の歩行能力が改善されるかを検討した。

60~78 歳の末梢動脈障害患者 20 人 (男性 14 人、女性 6 人) を対象とし、40g のダークチョコレート (カカオ 85% 超) 摂取群または 40g のミルクチョコレート (カカオ 35% 以下)、摂取群にランダムに割り付けた。チョコレート摂取前と摂取後 2 時間に、トレッドミルで歩行した。ダークチョコレート摂取群では、患者の歩行距離が平均 11% (約 12m)、歩行時間が 15% (約 17 秒) 伸びた。ミルクチョコレートでは時間も距離も改善しなかった。

したがって、末梢動脈障害のある患者がダークチョコレートを食べた直後に歩行能力が改善することが示された。

出典 : Journal of the American Heart Association. 2014; 3(4) published online Jul 2, 2014