

カカオが身体によいとの新たな裏付け

カカオの成分であるフラバノールは心臓血管系や代謝系によい影響を与える可能性が示唆されている。これまでに報告されている短期のランダム化比較試験で得られたエビデンスは一貫しておらず、長期のランダム化比較試験は実施されていない。そこで本研究では、カカオの摂取と健康効果について、系統的レビューおよびメタ分析を実施した。PubMed、Web of Science、the Cochrane Library を検索し、被験者にフラバノールまたはプラセボのいずれかを摂取させた 19 件のランダム化比較試験(被験者数 1,131 例)が選出された。フラバノール群では 1 日 166~2,110mg のフラバノールを 2 週間~1 年間摂取した。分析の結果、カカオフラバノールを含む食品を摂取した群ではインスリン感受性および脂質値が有意に改善した。すなわち、トリグリセリド値は 0.10 mmol/L 低下し、HDL コレステロールは 0.06 mmol/L 上昇し、空腹時インスリン値は 2.33 μ IU/mL 低下し、インスリン感度指数は 2.54 上昇した。このほか、炎症に関する指標にも改善がみられた。

したがって、今回の結果から、カカオフラバノールの摂取は心臓血管系や代謝系によい効果を与えるというエビデンスに新たな裏づけが得られた。長期的な影響については、さらなる研究が必要である。

出典：The Journal of Nutrition. Published online Sep. 28, 2016; pii: jn237644