

L'effet du chocolat sur la pression artérielle ne fa



Par Mme Céline Lefebvre (Paris) [Déclaration de liens d'intérêts] - D

Les hypertendus ne seront plus frustrés : une méta-analyse t manger du chocolat n'est pas délétère vis-à-vis de la pressior pourront même observer une légère réduction de leur PA sy: néanmoins consommer une quantité déraisonnable de choc choisir, a fortiori chez l'hypertendu ?

Le cacao est une source alimentaire majeure de polyphénols, y compris les flavanols, qui ont été ass Pour en avoir le cœur net, des chercheurs ont réalisé une revue systématique et méta-analyse inclus moyen > 45 ans).

Elle visait à étudier les effets de la consommation de cacao (boisson ou chocolat noir) chez les perso normale ou élevée (< ou \geq 130 mm Hg à jeun ou sur 24h).

Le chocolat a abaissé la moyenne pondérée de la PA systolique au repos (-3,94 mm Hg, IC à 95% [-5,; (-1,54 mm Hg, IC à 95% [-3,08, 0,01]), ceci dès 2 semaines de consommation.

Mais attention, cet effet faible sur la tension était observé uniquement si la quantité quotidienne de l'équivalent de 100 à 500 g par jour de chocolat) ou si la quantité d'épicatéchine (un antioxydant de supérieure à 100 mg (équivalent à 50 à 200 g de chocolat).

En conclusion, un effet léger du chocolat sur la PAS n'est obtenu qu'avec des quantités astronomiqu rédhibitoire (250 g de chocolat noir à 60% apportent 1500 kcal), ce qui est vivement déconseillé che l'hypertendu.

Que retenir de cette méta-analyse ? Du bon sens, finalement : pour les personnes hypertendues, ma fêtes n'est pas un plaisir coupable.

Référence :

Amoah I, Lim JJ, Osei EO *et al.*

Effect of Cocoa Beverage and Dark Chocolate Consumption on Blood Pressure in Those with Nor Systematic Review and Meta-Analysis.

Foods. 2022 ; 11(13):1962.

Retrouvez l'abstract

Comité Français de Lutte Contre l'Hypertension Artérielle : <http://www.comitehta.org>