سر الشيخوخة البطيئة في لوح شوكولاتة داكنة



واعتمدت الدراسة التي نُشرت في مجلة Aging العلمية، على بيانات 1,700 مشارك، وخلصت إلى أن الأشخاص الذين امتلكوا مستويات أعلى من الثيوبرومين حصلوا على نتائج طبية مماثلة لما قد يُظهره أشخاص يصغرونهم بعدة سنوات. ويرى العلماء أن الثيوبرومين، الموجود طبيعياً في حبوب الكاكاو، يعمل كمضاد للأكسدة يخفّف من الالتهابات ويحمي الخلايا من التلف الناتج عن الشيخوخة.

الثيوبرومين ودوره في خفض العمر البيولوجي

وقالت المؤلفة الرئيسية للدراسة، البروفيسورة جوردانا بيل من كلية كينغز لندن، إن النتائج تشير إلى ارتباط واضح بين أحد المكونات الأساسية للشوكولاتة الداكنة وتأثيرات إيجابية مرتبطة بإبطاء مظاهر التقدم في السن. وأضافت: "لا نقول إن على الناس تناول المزيد من الشوكولاتة الداكنة، لكن هذه النتائج تساعدنا في فهم كيفية مساهمة الأغذية اليومية في حياة أطول وأكثر صحة".

وتُعد الشوكولاتة الداكنة خيارًا صحيًا مقارنة بالشوكولاتة بالحليب لاحتوائها على نسبة أعلى من الكاكاو وخلوها من الحليب، إضافةً إلى غياب السكريات المضافة مثل الكراميل. وتشير أبحاث سابقة إلى أنّها قد تساعد في خفض ضغط الدم والكوليسترول، بما يساهم في حماية القلب والدماغ.

دراسة بريطانية تسلط الضوء على عادات استهلاك الشوكولاتة

وفي سياق متصل، أظهر استطلاع أجرته مؤسسة القلب البريطانية عام 2020 أن متوسط استهلاك الفرد في المملكة المتحدة يصل إلى نحو 7,600 لوح شوكولاتة خلال حياته. ورغم هذا الإقبال الكبير، يرى الباحثون أن التركيز يجب أن يكون على المواد النشطة داخل هذه الأطعمة، وليس على زيادة الاستهلاك نفسه.

وأوضح الباحث المشارك الدكتور رامي سعد أن النتائج "مبشرة للغاية"، مؤكدًا أهمية مواصلة البحث في العلاقة بين النظام الغذائي والجينات البشرية، بما قد يقود إلى اكتشافات مهمة تتعلق بالشيخوخة والأمراض المرتبطة بها.