

## دراسة حديثة: الشوكولاتة الداكنة قد تبطن الشيخوخة



أظهرت دراسة حديثة أجرتها كلية "كينغز كوليغ لندن" أن تناول الشوكولاتة الداكنة قد يساعد في إبطاء علامات الشيخوخة البيولوجية.

وحسب شبكة "فوكس نيوز" الأميركية، فقد قال الباحثون التابعون لكلية "كينغز كوليغ لندن" إن الثيوبرومين، وهو مركب طبيعي في الشوكولاتة الداكنة، يرتبط بإبطاء الشيخوخة البيولوجية، وذلك وفقاً لدراساتهم التي شملت نحو 1700 بالغ في المملكة المتحدة وألمانيا.

وتوصل الباحثون لنتائجهم من خلال مقارنة مستويات الثيوبرومين بمؤشرات الشيخوخة الرئيسية، بما في ذلك اختبارات الحمض النووي التي تُقدّر سرعة شيخوخة الجسم، وطول التيلوميرات، وهي الأغشية الواقية للكروموسومات التي تقصر مع التقدم في السن وترتبط بأمراض الشيخوخة.

وقالت غوردانا بيل، الأستاذة في علم التخلق الجيني في كلية "كينغز كوليغ لندن" والمؤلفة الرئيسية للدراسة: "وجدت دراستنا روابط بين أحد المكونات الرئيسية للشوكولاتة الداكنة والحفاظ على الشباب

لفترة أطول".

وأضافت بيل في بيان: "مع أننا لا ندعو إلى زيادة استهلاك الشوكولاتة الداكنة، فإن هذا البحث يُساعدنا على فهم كيف يمكن للأطعمة اليومية أن تحمل مفاتيح حياة أطول وأكثر صحة".

وأشار الباحثون إلى أنهم يخططون حالياً لإجراء دراسات مستقبلية لفهم النتائج بشكلٍ أفضل، بما في ذلك ما إذا كان الثيوبرومين يعمل بمفرده، أم أن تأثيراته تتعزز بوجود مكوّناتٍ أخرى في الشوكولاتة الداكنة، مثل البوليفينولات المُعززة للصحة.

وربطت دراسات سابقة الشوكولاتة الداكنة بفوائد صحية أخرى محتملة؛ حيث ذكرت دراسة سابقة أن مركبات الفلافانول الموجودة في الكاكاو، على وجه الخصوص، قد تساعد في تقليل الالتهابات، وتدعم صحة القلب والأوعية الدموية، وتحسن تدفق الدم، وتثبت مستوى السكر في الدم، وتعزز الذاكرة.