



## Čokoláda, pamäť a Vianoce

V zaujímavom článku, ktorý sa v decembri 2004 objavil v *British Medical Journal*, odborníci preštudovali a zhodnotili doterajšie výskumy týkajúce sa potravín a zdravia, aby zistili, či dokážu zostaviť ideálne jedlo, ktoré, ak by sme konzumovali každý deň, výrazne by znížilo riziko vzniku kardiovaskulárnych chorôb. Po zdĺhavých výpočtoch a skúmaníach ho zostavili z týchto surovín – vína, rýb, cesnaku, ovocia, zeleniny a ... čokolády. Táto kombinácia podľa autorov článku dokáže znížiť riziko vzniku srdcových a cievnych chorôb o neuveriteľných 75 percent.

Kakao bolo v minulosti veľmi cenenou komoditou a platí to dodnes. A aj keď čokoláda, ktorá sa z neho vyrába je dnes dostupná na každom kroku, skutočne kvalitná čokoláda nie je ničiteľom zubov či príčinou obezity, ale liekom, ktorý si možno denne dávkovať pre zdravie i potešenie.

V kakau sa vyskytuje konkrétna skupina flavonoidov s názvom flavanoly, ktoré v krvnom obehu bránia zrážaniu krvi, a tým znižujú aj riziko vzniku infarktu a mŕtvice. Okrem toho čokoláda znižuje krvný tlak, zlepšuje inzulínovú citlivosť u zdravých ľudí a netreba zabúdať ani na to, že obsahuje antioxidanty. Výskum Nottinghamskej univerzity potvrdil, že v priebehu dvoch až troch hodín boli vďaka pôsobeniu flavonoidov kľúčové časti mozgu výrazne prekrvnejšie. Toto prekrvenie mozgu podľa vedcov môže navyše spomaliť efekty starnutia mozgu.

Tieto poznatky rozširuje nová výskumná práca publikovaná v tomto roku v časopise *Hypertension*, ktorá je prvou intervenčnou štúdiou dokazujúcou, že pravidelné konzumovanie flavonolov môže efektívne zlepšiť kognitívnu funkciu u seniorov s miernou poruchou pamäti (Desideri G, et al. *Hypertension* 2012;60:794–801). Výskumu, ktorý bol podporovaný firmou Mars sa zúčastnilo 90 seniorov trpiacich ľahkou poruchou pamäti. Osoby v priebehu osemtyždňového sledovania konzumovali denne nápoje s obsahom 990 miligramov, 520 miligramov resp. 45 miligramov kakaových flavonolov. Po ukončení štúdie zistili výrazné zlepšenie pamäti u osôb, ktoré konzumovali nápoje s vysokým resp. stredným obsahom flavonolov. Tieto osoby mali lepšie výsledky aj pri zadaniach spojených s hodnotením koordinácie rúk a zraku a pracovnej a verbálnej pamäti v porovnaní s osobami dostávajúcimi nízku dávku flavonolov. Inzulínová rezistencia, krvný tlak a peroxidácia lipidov tiež signifikantne poklesli u osôb s vysokou a strednou dávkou flavonolov. Výskumníci dospeli k názoru, že vzhľadom na starnutie populácie v rozvinutých krajinách, môže byť požívanie kakaových flavonolov účinnou preventívnou stratégiou pre zachovanie mentálneho zdravia.

Prečo o tomto píšem v úvodníku pediatrického časopisu? Preto, lebo autori práce odporúčajú začať s prevenciou demencie už v mladom veku (!) dodržiavaním zdravej životosprávy, pravidelnou telesnou aktivitou, kontrolou telesnej hmotnosti, kaloricky a obsahovo vyrovnanou diétou – a konzumovaním čokolády!

Teda žiadne výčitky svedomia – vo vianočnom období aj po celý rok pokojne konzumujeme čokoládu spolu so svojimi deťmi a vnúčatami – veď je to pre zlepšenie pamäte!

Ale pozor čo jete! Nie každá čokoláda je zdraviu prospešná. Pre svoje zdravie siahnite len po tmavej čokoláde s minimálnym obsahom kaka 60 percent, inak bude táto pochúťka len zdrojom kalórií, zbytočných cukrov a obrovského množstva tukov, ktoré naše telo zaručene nepotrebuje.

Príjemné prežitie vianočných sviatkov a šťastný a úspešný nový rok Vám praje

**prof. MUDr. László Kovács, DrSc., MPH**

predseda redakčnej rady časopisu *Pediatrica pro prax*

## Pediatrica pro prax

Ročník 13, 2012, číslo 6, vychádza 6-krát ročne  
Dátum vydania: december 2012

**Predseda redakčnej rady:**  
prof. MUDr. László Kovács, DrSc., MPH

**Podpredseda redakčnej rady:**  
prof. MUDr. Vladimír Mihál, CSc.

**Odborný editor:**  
prof. MUDr. Ľudmila Podracká, CSc.

**Redakčná rada:**  
prof. MUDr. František Bauer, CSc.,  
doc. MUDr. Marta Benedeková, PhD.,  
doc. MUDr. Oľga Červeňová, CSc.,  
doc. MUDr. Peter Čiznár, CSc., doc. MUDr. Tibor Danilla, PhD.,  
prof. MUDr. Svetozár Dluholucký, CSc.,  
prof. MUDr. Zdeněk Doležel, CSc.,  
MUDr. Pavel Frühauf, CSc., prof. MUDr. Anton Gerinec, CSc.,  
MUDr. Eva Gíbalová, MUDr. Josef Gut,  
doc. MUDr. Vladimír Hegyi, PhD.,  
doc. MUDr. Darina Chovancová, CSc.,  
† prof. MUDr. Janka Jakubíková, PhD.,  
prof. MUDr. Milan Kokavec, PhD.,  
prof. MUDr. Karol Kráľinský, PhD.,  
MUDr. Alena Machovcová, MBA,  
doc. MUDr. Jozef Mašura, CSc., doc. MUDr. Ivan Novák, CSc.,  
MUDr. Jana Rašková, doc. MUDr. Dalibor Sedláček, CSc.,  
MUDr. Jarmila Seifertová,  
doc. MUDr. Branislav Spišák, CSc., mim. prof.,  
MUDr. Alena Staníková, PhD., doc. MUDr. Peter Stanko, PhD.,  
doc. MUDr. Pavol Sýkora, CSc.,  
MUDr. Katarína Šimovičová, MUDr. Pavol Šimurka, PhD.,  
MUDr. Ján Šuba, doc. MUDr. Ján Trnka, CSc.

### Vydavateľ:

SOLEN, s. r. o., IČO 35865211

**SOLEN**  
MEDICAL EDUCATION

### Sídlo vydavateľa a adresa redakcie:

SOLEN, s. r. o., Lovinského 16, 811 04 Bratislava,  
www.solen.sk, fax: 02/5465 1384, redakcia@solen.sk

### Redaktorka:

Mgr. Andrea Dúbravčíková,  
tel.: 02/5413 1381, mobil: 0910 956 370, dubravcikova@solen.sk

### Grafická úprava a sadzba:

Ján Kopčok, kopcok@solen.sk

### Obchodné oddelenie:

obchod@solen.sk

### Predplatné na rok 2013:

Cena predplatného za 6 čísel na rok 2013 je 18 €. Časopis si môžete objednať na www.solen.sk, e-mailom: predplatne@solen.sk, faxom: 02/5465 1384.

### Vydavateľ v ČR:

SOLEN, s. r. o., Lazecská 297/51, 779 00 Olomouc

### Redaktorka v ČR:

Mgr. Iva Daňková, dankova@solen.cz

### Všetky publikované články prechádzajú recenziou.

### Registrácia MK SR pod číslom EV 3579/09

### ISSN 1336-8168

Časopis je indexovaný v Bibliographia Medica Slovaca (BMS).

Citácie sú spracované v CIBaMed.

Citačný index: *Pediatr. prax*

Vybrané články z časopisu *Pediatrica pro prax*, ktorý vydáva spoločnosť Solen, s. r. o., Česká republika, sú vydávané v Slovenskej republike na základe licencie poskytnutej spoločnosťou Solen, s. r. o., Česká republika.

Spoločnosť Solen, s. r. o., Slovenská republika, má výhradné právo na publikáciu článkov z časopisu *Pediatrica pro prax* a z ďalších časopisov spoločnosti Solen, s. r. o., Česká republika. Akákoľvek časť obsahu *Pediatrica pro prax* nesmie byť kopírovaná alebo rozmnožovaná s cieľom ďalšieho rozširovania akýmkoľvek spôsobom a v akejkoľvek forme (mechanickej, fotografickej, xerografickej či elektronickej) bez písomného súhlasu spoločnosti Solen, s. r. o., ako vlastníka autorských práv na území Slovenskej republiky. O zhotovovanie a zasielanie kópií stránok či jednotlivých článkov publikovaných v časopisoch spoločnosti Solen možno žiadať výlučne redakciu alebo spoločnosť Solen.

**Vydavateľ nenesie zodpovednosť za údaje a názory autorov jednotlivých článkov či inzerátov.**