

# Pillole di salute cardiovascolare

## XXVI

La scorsa settimana, un paziente mi ha chiesto se la cioccolata fa male. Ovvio che dipende dal tipo e dalla quantità! Tuttavia mi sono imbattuto in un articolo scientifico che ritengo interessante e che vi propongo. Riguarda l'assunzione di cioccolato ed il rischio di presentare una fibrillazione atriale (FA, aritmia cardiaca piuttosto frequente). In un grande studio di popolazione che ha coinvolto oltre 50 mila persone (maschi e femmine tra i 50 e 64 anni) che avevano fornito informazioni sulla loro assunzione di cioccolato, sono stati osservati 3346 casi di FA in un arco di tempo di 13 anni e mezzo. Rispetto a chi mangiava cioccolato meno di una volta al mese, le persone che assumevano cioccolato fino a tre volte al mese avevano un rischio di presentare una FA diminuito del 10%. Addirittura, il rischio si riduceva del 17% in coloro che ne mangiavano una porzione a settimana e del 20% in chi ne assumeva fino a 6 volte la settimana. Insomma, *W* la cioccolata, ma attenti alle calorie e ai grassi saturi!!!

REGIONE DEL VENETO



**ULSS8**  
BERICA

Unità Operativa di Cardiologia  
Ospedali dell'Ovest Vicentino

Claudio Bilato, Direttore UOC Cardiologia

