

Choklad kan sänka blodtrycket

Livsstilsåtgärder som bas för behandling av högt blodtryck framhålls i olika riktlinjer, även i de senaste svenska från Läkemiddelsverket 2006. Olika komponenter i denna livsstilsbehandling har dock haft mycket skiftande grad av evidens, och det är därför värdefullt när systematiska översikter görs för att belägga eller förkasta påstådda gynnsamma effekter.

Två sådana systematiska översikter har nu samlats in i en färsk publikation för att belysa effekter på blodtryck av choklad (kakao) och av den vanliga drycken te. Bägge dessa substanser innehåller polyfenoler (flavonoider) som på teoretiska grunder skulle kunna ha flera gynnsamma biologiska effekter.

För choklad (kakao) fann man vid en litteraturgenomgång totalt fem randomiserade studier med totalt 173 individer, där genomsnittlig behandlingstid var två veckor. Jämfört med placebo sjönk medelblodtrycket systoliskt med -4,7 mm Hg (95 procents konfidensintervall: -7,6 till -1,8 mm Hg; P=0,002) och diastoliskt med -2,8 mm Hg (95 procents konfidensintervall: -4,8 till -0,8 mm Hg; P=0,006).

På motsvarande sätt undersöktes effekten av te i fem andra studier med 343 deltagare och fyra veckors behandling, dock utan signifikanta effekter på blodtrycket; systoliskt 0,4 mm Hg (95 procents konfidensintervall: -1,3 till 2,2 mm Hg; P=0,63) och diastoliskt -0,6 mm Hg (95 procents konfidensintervall: -1,5 till -0,4 mm Hg; P=0,38).

Sammanfattningsvis fann man en blodtryckssänkande effekt av choklad (kakao) men inte av te. Denna effekt hos kakao är kliniskt intressant och motsvarar effekten av vissa blodtryckssänkande



Både kakao och te innehåller polyfenoler, som skulle kunna utöva gynnsamma biologiska effekter. På blodtryck visar sig dock bara kakao ha god effekt – lika god som vissa blodtryckssänkande mediciner.

Foto: David Nunuk/Science Photo Library

mediciner. Ett problem i sammanhanget är att choklad är en energität och kaloririk produkt, som kan öka vikten vid stort intag, om inte samtidig motionsökning kan motverka denna negativa effekt.

Peter M Nilsson

docent, institutionen för kliniska vetenskaper, medicin, Universitetssjukhuset MAS, Malmö

Taubert D, et al. Effect of cocoa and tea intake on blood pressure. A meta-analysis. Arch Intern Med. 2007;167:626-34.

13-åringar kan utbildas i hjärtkompression

BMJ Kan barn utbildas i hjärt-lungräddning och utföra kompressioner av torax på ett korrekt sätt? Den frågan ställde sig ett antal brittiska forskare som studerat barn i åldrarna 9 till 14 år. Resultaten presenteras i tidskriften BMJ.

Forskarna har låtit totalt 157 barn från fyra skolor i Cardiff i Storbritannien genomgå en 20 minuter lång utbildning i hjärtkompressioner.

Barnen »examinerades« sedan med en docka som analyserade om kompressionerna gjordes på rätt plats på torax, i rätt takt och med lagom tryck. Barnen delades in i tre grupper, en för 9–10-åringarna, en för 11–12-åringarna och en för 13–14-åringarna.

Inga barn i den yngsta åldersgruppen kunde genomföra kompressionerna ordentligt. I gruppen 11–12 år lyckades 19 procent av barnen utföra kompressioner korrekt, medan motsvarande siffra i den högsta åldersgruppen var 45 procent.

Författarna konstaterar att barnens förmåga att utföra korrekta kompressioner korrelerar med deras ålder och vikt, där större barn var bättre på att åstadkomma ett tillräckligt kompressionstryck.

Anders Hansen

läkare, frilansjournalist
anders.hansen@sciencecap.se

BMJ. 2007;334:1201.

Ökning av vita blodkroppar riskfaktor vid essentiell hypertoni

Ett ökat antal vita blodkroppar har associerats med förhöjt blodtryck, och kronisk lågradig inflammation har beskrivits vid hypertoni. Prospektiva studier har visat att en ökad mängd vita blodkroppar är relaterad till kardiovaskulär sjukdom och dödlighet.

I denna studie ville författarna utröna om vita blodkroppar hade ett prognostiskt värde vid okomplicerad hypertoni. I 617 patienter från PIUMA-studien, en prospektiv uppföljningsstudie av vita, vuxna personer med essentiell hypertoni och väsentligen utan kardiovaskulära eller renala sjukdomar, följdes upp under ett medeltal av 4,9 år. Under den-

na period inträffade kardiovaskulära händelser hos 146 patienter. Dessa händelser bestod i kranskärlsjukdom, hjärtsvikt, stroke, transitorisk ischemisk attack (TIA) och symptomatisk okklusiv aorta-/iliakasjukdom. Forskarna fann att ett ökat antal vita blodkroppar var associerat med efterföljande kardiovaskulär morbiditet oberoende av blodtrycksnivå, rökning, diabetes, lipidnivåer och etablerade markörer för organskada, såsom vänsterkammarhypertrofi.

Även om denna association delvis kan förklaras av andra riskfaktorer demonstrerar studien att antalet vita blodkroppar ytterligare skulle kunna bidra med

information vid riskstratifiering av patienter med essentiell hypertoni.

En fördel i detta hänseende är att testning för vita blodkroppar är lätt och billigt, och metoden finns i bruk nästan överallt. Patogensen är inte klarlagd, men det har visats att neutrofila leukocyter kan inducera endotel-dysfunktion, och monocyter kan bidra till ateroskleros och vaskulär trombos.

Isak Lindstedt

leg läkare, Universitetssjukhuset i Lund

Schillaci G, et al. Prognostic value of elevated white blood cell count in hypertension. Am J Hypertens. 2007;20:364-9.