

Il cacao aiuta a recuperare la memoria, nuovo studio americano

/.post-title /#post-meta

Posted by faciliidee On ottobre 27, 2014 0 Comment

/#post-meta .post_content



Il cacao è una delizia per tutti i palati, più volte demonizzato ma anche elogiato per tanti aspetti tra cui proprietà benefiche cardiovascolari. Ed è proprio un **recente studio della Columbia University americano che indica un aumento di memoria grazie ai flavanoli**, un componente del cacao (ingrediente principale nel cioccolato) può effettivamente invertire almeno un aspetto della perdita di memoria associata all'invecchiamento. Lo studio ha coinvolto 37 individui sani, di età compresa tra i 50 e i 69 anni. Alla prima metà è stato chiesto di consumare un drink carico di 900 mg di **flavanoli del cacao**, ogni giorno per tre mesi. All'altra metà solo 10 mg al giorno.

Entrambi i gruppi sono stati valutati con un test di memoria e scansioni cerebrali all'inizio dello studio, ripetuti dopo tre mesi. I ricercatori; guidati da Scott Piccolo, professore di neurologia alla Taub Institute della Columbia per la ricerca sul morbo di Alzheimer e l'invecchiamento cerebrale, e il suo collega Adam Brickman hanno scoperto che il gruppo che aveva consumato un'alta percentuale di **flavanoli** aveva migliorato le prestazioni di memoria visiva, come paragone un uomo di 60 anni aveva una memoria di 30 anni.

Dopo i tre mesi di test, alle persone hanno dato in visione una serie di forme astratte e ne hanno dovuto determinare se il modello di linee ondulate era uguale o diverso da quelle precedenti. Scott Piccolo ha evidenziato che con l'avanzare dell'età questo test è molto difficile da concludere, ed i risultati dello studio sono stati incredibili.

Cosa sono i flavanoli?

Flavanoli sono un tipo di fitonutrienti appartenenti al più ampio gruppo dei flavonoidi, ricavati dai semi di cacao o tè, si ritiene che mantengano le arterie flessibili, aumentino la circolazione, riducano la pressione sanguigna e proteggano contro le scottature. Troviamo i Flavanoli anche nel tè, nel vino, e in frutta e verdura.

Scott Piccolo afferma: "Questo test riflette le lamentele che sento da sani individui anziani che dicono, se ho incontrato qualcuno di nuovo, non sono sicuro io che lo riconoscerò domani per strada.

I partecipanti allo studio sono stati esaminati anche con una risonanza magnetica funzionale (fMRI). Piccolo e i colleghi hanno concentrato le ricerche su una struttura chiamata giro dentato, situato nell'ippocampo, una regione del cervello che svolge un ruolo importante della memoria. Precedenti ricerche sia nei topi e nell'uomo hanno dimostrato che una diminuzione dell'attività nel giro dentato, è associato con il tipico calo di memoria.

Le persone nel gruppo ad alto flavanoli mostravano molto maggiore volume di sangue nel giro dentato una misura della connettività cerebrale e la capacità di elaborazione.

Scott Piccolo afferma inoltre che "Penso che lo studio fornisce la prova di principio che la dieta potrebbe potenzialmente invertire un processo di invecchiamento".

Il cacao è un alimento di prodigio, e i recenti studi ne fornirebbero indizi. Studi hanno dimostrato che i flavanoli del cacao aiutano a mantenere i vasi sanguigni elastici rispetto a un indurimento che avviene nel tempo. Inoltre i **flavanoli del cacao** hanno anche effetti anti-infiammatori.

Molti studi hanno evidenziato che le sostanze nutritive del cacao riducono i rischi di malattie cardiache, ipertensione, ictus e diabete. Il National Institutes of Health è il co-finanziatore di un grande studio sui flavanoli del cacao, che coinvolgerà 18.000 uomini e donne, ed inizierà nel 2015.

"I flavanoli del cacao promettono potenzialità enormi per prevenire le

malattie cardiache, ictus e di altri esiti vascolari,” afferma il Dott JoAnn Manson, professore presso la Harvard Medical School e direttore della Divisione di Medicina Preventiva presso il Brigham and Women Hospital di Boston, che sarà co-dirigente dello studio.

Lo studio di cinque anni, contrassegnato con il cosmo (acronimo per Cacao Supplemento e Multivitaminici Outcomes Study), si concentrerà principalmente sulle malattie cardiovascolari, ma Manson è in cerca di finanziamenti per ulteriori armi in grado di fornire dati estremamente dettagliati su come i nutrienti del cacao abbiano un impatto sulla memoria e cognizione. Lo studio Columbia, ribadisce la necessità di ulteriori indagini sugli effetti sulla memoria e del declino cognitivo.

Gli studi della COSMOS, serviranno a mettere in commercio prodotti che curino grazie ai flavanoli malattie?

Scott Piccolo dice, inoltre che non bisogna fare scorte di cioccolate, poiché attraverso i processi produttivi il cacao perde gran parte dei flavanoli. Inoltre bisognerebbe bere 25 drink al cacao per eguagliare il livello di flavanoli usati nello studio.