

## **Il consumo di cacao flavanoli migliora la funzione cognitiva, controllo della pressione arteriosa e profilo metabolico nei soggetti anziani: il cacao, cognizione e Aging (cacao) Studio-a trial1,2,3,4 randomizzato controllato**

Daniela Mastroiacovo, Catherine Kwik-Urbe, Davide Grassi, Stefano Necozone, Angelo Raffaele, Luana Pistacchio, Roberta Righetti, Raffaella Bocale, Maria Carmela Lechiara, Carmine Marini, Claudio Ferri, e Giovambattista Desideri

Informazioni Autore ► Note ► Articolo copyright e licenza informazioni ►

Vedi l'articolo a pagina 423.

**Background:** Recenti evidenze hanno indicato che il consumo di flavanoli può avere molti benefici per la salute negli esseri umani, tra cui il miglioramento delle attività cognitive.

**Obiettivo:** L'obiettivo era quello di valutare l'effetto del consumo di flavanoli sulla performance cognitiva in soggetti anziani cognitivamente intatti.

**Design:** Questo è stato un doppio cieco, controllato, ea bracci paralleli condotto in 90 soggetti anziani senza evidenza clinica di disfunzione cognitiva che sono stati assegnati in modo casuale a consumare ogni giorno per 8 settimane una bevanda contenente 993 mg di [alta flavanol (HF)], 520 mg [flavanoli intermedia (IF)], o 48 mg [basso flavanoli (LF)] flavanoli del cacao (CFS). La funzione cognitiva è stata valutata al basale e dopo 8 settimane utilizzando il Mini-Mental State Examination (MMSE), il Trail Making Test (TMT) A e B, e la fluidità verbale di prova (VFT).

**Risultati:** I cambiamenti nel punteggio MMSE in risposta ai 3 diversi trattamenti non erano diverse. Al contrario, ci fu un impatto positivo degli interventi su aspetti specifici della funzione cognitiva. Variazioni medie ( $\pm$  SES) nel tempo richiesto per completare la TMT A e B dopo il consumo del HF (rispettivamente  $-8.6 \pm 0.4$  e  $-16.5 \pm 0,8$  s,) e IF ( $-6,7 \pm 0,5$  e  $\pm 0,5$  s -  $14.2$ , rispettivamente) bevande significativamente ( $p < 0,0001$ ) differiva da quello dopo il consumo delle bevande LF ( $-0.8 \pm 1.6$  e  $-1.1 \pm 0,7$  s, rispettivamente). Allo stesso modo, i punteggi VFT migliorato significativamente tra tutti i gruppi di trattamento, ma l'entità del miglioramento del punteggio VFT era significativamente ( $p < 0,0001$ ) maggiore nel gruppo HF ( $7.7 \pm 1.1$  parole / 60 s) rispetto al IF ( $3.6 \pm 1.2$  parole / 60 s) e LF ( $1,3 \pm 0,5$  parole / 60 s) gruppi. Significativamente diversi miglioramenti nella resistenza all'insulina ( $p < 0,0001$ ), pressione arteriosa ( $p < 0,0001$ ), e perossidazione lipidica ( $P = 0,001$ ) sono stati osservati anche per l'HF e se i gruppi in confronto con il gruppo LF. Le variazioni di resistenza all'insulina spiegato  $\sim 17\%$  dei cambiamenti in composito z punteggio ( $r^2$  parziale =  $0,1703$ ,  $p < 0,0001$ ).

**Conclusioni:** Questo studio di intervento dietetico fornisce la prova che il consumo regolare di CF può ridurre alcune misure di disfunzione cognitiva legata all'età, possibilmente attraverso un miglioramento della sensibilità all'insulina. Questi dati suggeriscono che l'assunzione abituale di flavanoli può supportare sana funzione cognitiva con l'età. Questo studio è stato registrato presso [www.controlled-trials.com](http://www.controlled-trials.com) come ISRCTN68970511.