

Το Ξέρατε; Το κακάο βοηθά τους ηλικιωμένους να



H

κατανάλωση δύο φλιτζανιών ζεστής σοκολάτας (κακάο) κάθε ημέρα μπορεί να βοηθήσει τους ηλικιωμένους να διατηρήσουν πιο υγιή τη μνήμη τους και γενικότερα τον εγκέφαλό τους, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής την ιρανικής καταγωγής νευρολόγο Φαρζανέχ Σορόντ της Ιατρικής Σχολής του πανεπιστημίου Χάρβαρντ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό «Neurology» της Αμερικανικής Ακαδημίας Νευρολογίας, σύμφωνα με το BBC, μελέτησαν 60 ανθρώπους με μέση ηλικία 73 ετών, που δεν είχαν άνοια.

Οι εθελοντές έπιναν δύο φλιτζάνια ζεστού κακάο καθημερινά επί 30 μέρες και δεν κατανάλωναν σοκολάτα σε οποιαδήποτε άλλη μορφή στη διάρκεια αυτού του μήνα.

Παράλληλα, υποβάλλονταν σε μνημονικά και νοητικά τεστ, ενώ μέσω υπερήχων καταγραφόταν η ποσότητα του αίματος που κυκλοφορούσε στον εγκέφαλό τους.

Εξάλλου, η απεικόνιση του εγκεφάλου των εθελοντών με τομογραφία έδειξε ότι όσοι είχαν ήδη πριν την έναρξη της μελέτης μειωμένη κυκλοφορία αίματος στον εγκέφαλό τους, ήταν επίσης πιο πιθανό να εμφανίζουν εγκεφαλικές βλάβες.

Η μελέτη έδειξε ότι, μετά από έναν μήνα κατανάλωσης κακάο, είχε βελτιωθεί κατά μέσο όρο κατά 8,3% η κυκλοφορία του αίματος στον εγκέφαλο των εθελοντών εκείνων (18 άτομα) που στο ξεκίνημα της έρευνας είχαν μειωμένη ροή αίματος (μια ένδειξη πιθανής προϋούσας άνοιας και Αλτσχάιμερ). Αντίθετα, δεν φάνηκε να βελτιώνεται ανάλογα η κυκλοφορία του αίματος σε όσους εξ αρχής δεν είχαν τέτοια προβλήματα.

Ακόμα, οι άνθρωποι με μειωμένη κυκλοφορία αίματος στον εγκέφαλο εμφάνισαν βελτιωμένη επίδοση στα τεστ μνήμης μετά τη συστηματική κατανάλωση κακάο, ενώ πάλι ήταν μικρότερη η ωφέλεια σε όσους η κυκλοφορία του αίματος εξ αρχής ήταν φυσιολογική.

Οι ερευνητές είχαν χωρίσει τους εθελοντές σε δύο ομάδες, από τις οποίες η μία έπινε κακάο πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες (φλαβονόλες) και η άλλη χωρίς αυτές, αλλά δεν υπήρξαν διαφορές στην εικόνα των δύο ομάδων μετά το πείραμα.

«Περισσότερες έρευνες απαιτούνται για να αποδείξουμε ότι υπάρχει όντως σχέση ανάμεσα στο κακάο, στα προβλήματα της κυκλοφορίας του αίματος και στην έκπτωση των νοητικών λειτουργιών. Όμως η εν λόγω μελέτη αποτελεί ένα σημαντικό πρώτο βήμα που θα καθοδηγήσει τα επόμενα», δήλωσε ο Πολ Ρόζενμπεργκ της Ιατρικής Σχολής του πανεπιστημίου Τζον Χόπκινς σε ξεχωριστό άρθρο γνώμης στο ίδιο ιατρικό περιοδικό.

Πηγή: offsite.com.cy