



Flavanolii (element prezent in proportie mare in cacao) amelioreaza functiile cerebrale la varstnici - arata un studiu realizat recent de o echipa de cercetatori italieni de la Universitatea L'Aquila.

Cercetatorii au efectuat teste pe un grup de participanti intre 61 si 85 de ani, fara deficiente cognitive problematice (cu numai cateva slabiciuni legate de varsta). Au fost alcatuite trei grupuri, in functie de consumul zilnic de flavanoli (sub forma de bauturi pe baza de ciocolata). In primul grup, oamenii consumau o doza mare (1 gram pe zi), in al doilea, o doza medie (500 de miligrame), iar in al treilea, o doza mica (50 de miligrame).

Flavanolii sunt antioxidanti prezenti in proportie mare in cacao, dar si in ceai, vin rosu si o serie de legume si fructe (struguri, cirese, caise, zmeura, cartofi cu coaja, prune, capsuni, pere).

Au fost evaluate capacitatile cognitive (memoria, judecata, rezolvarea problemelor, atentia, luarea deciziilor) ale participantilor inainte si la doua luni de la experiment, o atentie sporita fiind acordata functiilor executive (care joaca un rol cheie in gestionarea timpului si a spatiului, in adaptarea la evolutia unei situatii). Rezultatul analizei arata ca cei care au consumat cantitati de flavanoli de la medii la mari au prezentat o ameliorare 'semnificativa' a parametrilor avuti in vedere.

In plan fizic, s-au constatat rezultate mai bune in privinta rezistentei la insulina si a presiunii arteriale. Aceste doua elemente ar putea explica (este doar o ipoteza) imbunatatirea observata in functiile cerebrale. Cercetatorii afirma ca, in orice caz, sursele alimentare bogate in flavanoli pot contribui la mentinerea creierului in forma buna, la orice varsta.

SURSA: Emaramures via Agerpres.ro