

## **SALUTE. MANGIARE CACAO MIGLIORA FUNZIONI CELEBRALI**

### **RICERCA SU 90 ANZIANI CONDOTTA DA UNIVERSITA' L'AQUILA**

(DIRE - Notiziario Sanita') Roma, 6 marzo 2013 - Mangiare cacao grezzo aiuta a migliorare le funzioni cognitive. Lo suggeriscono alcuni ricercatori dell'Universita' dell'Aquila dopo aver esaminato 90 anziani affetti da un decadimento cognitivo lieve, precursore dell'Alzheimer. È stato dimostrato, infatti, che i soggetti che hanno ingerito per otto settimane, una volta al giorno, una bevanda al cioccolato contenente livelli elevati e moderati di Flavanoli, composti naturali presenti nel cacao, hanno migliorato le loro funzioni cognitive nella fluenza verbale, nella ricerca visiva e nell'attenzione. La ricerca sui flavanoli ha messo in luce, in particolare, le proprietà benefiche dell'epicatechina, un composto organico molto abbondante nel cacao e presente nelle mele, nel vino e nel tè. Una sostanza che aiuterebbe ad aumentare la circolazione e la crescita dei vasi sanguigni, spiegando così il consecutivo miglioramento cognitivo, dal momento che un flusso del sangue più forte porterebbe più ossigeno al cervello perfezionando la sua funzione. La ricerca sugli animali, infine, ha dimostrato anche che l'epicatechina migliorerebbe la memoria. Purtroppo non ci sono solo buone notizie per i golosi, perché i ricercatori hanno anche precisato che una volta lavorato il cacao perderebbe molti dei suoi flavanoli, presenti invece nella pianta grezza.

Gli studiosi, nello stabilire degli standard per misurare il contenuto di flavanoli nel cioccolato, hanno spiegato che la tipica mezza barretta di cacao potrebbe contenere circa 50 milligrammi di flavanoli. Quindi, per avvicinarci ai livelli di flavanoli utilizzati presso l'Universita' degli studi dell'Aquila, dovremmo mangiare circa 10-20 barrette al giorno. Ma gli zuccheri e i grassi che acquisiremmo sarebbero superiori agli eventuali benefici cerebrali possibili. A questo punto, ci sono ancora più motivi per gustare tè e mele, insieme al cioccolato, ma "la diversità e la varietà nella vostra dieta- ha concluso lo scienziato nutrizionista Catherine Kwik-Urbe-restano fondamentali".

(Wel/ Dire)