

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Mózgi osób starszych działają lepiej dzięki czekoladzie



Nowe badania na temat czekolady sugerują, że flawonole, składniki kakao, poprawiają funkcje poznawcze i ciśnienie krwi u pacjentów w podeszłym wieku, którzy mają łagodne zaburzenia funkcji poznawczych, mogące prowadzić do choroby Alzheimera.

W badaniu, pacjenci w podeszłym wieku z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi spożywali kakao, które zawierało niski, średni lub wysoki poziom flawonoli. Funkcje poznawcze - w tym krótko- i długoterminowa pamięć, szybkość przetwarzania i ogólne umiejętności myślenia - zostały przebadane po ośmiu tygodniach. Wyniki uległy poprawie u pacjentów, którzy pili napoje ze średnim oraz wysokim poziomem flawonoli. Im wyższe było stężenie tych związków, tym większe postępy pacjenci zrobili w czasie testów - kończyli je szybciej i przywoływali więcej informacji, odkryli naukowcy.

"Jest to pierwsze badanie żywieniowe wykazujące, że regularne spożywanie flawonoli z kakao może skutecznie poprawiać działanie mózgu osób starszych z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi" - napisała autor badania Giovambattista Desideri, profesor chorób wewnętrznych i zdrowia publicznego na Uniwersytecie L'Aquila we Włoszech. Dodaje on, że istnieje coraz więcej dowodów, że spożywanie umiarkowanych ilości czekolady może być pozytywne.

"Jest duży i wciąż rosnący zbiór dowodów, które łączą kakao z dużą ilością flawonoli z dobroczynnymi skutkami dla zdrowia" - mówi doktor David Katz, dyrektor badań medycznych publicznej służby zdrowia na Uniwersytecie Yale.

Wielu naukowców zgłasza jednak obiekcje do wiarygodności badania. Przede wszystkim nie miało ono grupy kontrolnej. Ludzie zjadający duże ilości kakao byli porównywani z osobami, które jadły małe ilości, a nie z osobami, które nie spożywały flawonoli w ogóle. Kolejną kwestią jest bardzo krótki okres badania. Wiadomo było, że związki w krótkim czasie mają wpływ na poprawę funkcji serca, a co za tym idzie, mogły poprawić funkcje poznawcze dzięki lepszemu przepływowi krwi w mózgu. Badanie było sponsorowane przez firmę Mars, produkującą produkty czekoladowe.

Wcześniejsze badania wykazały, że gorzka czekolada zmniejsza ryzyko chorób serca. Flawonole, które można znaleźć również w herbacie i ciemnych owocach, takich jak czerwone winogrona, wiśnie i jabłka, znane są z poprawienia funkcji nerek, pomagają przy problemach z wagą, anemią, dną moczanową, cukrzycą i udarem mózgu.

Źródło: www.naukawpolsce.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/14355.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy