

Gorzka czekolada na odporność, pamięć i oczy

29 kwietnia 2018

Gorzka czekolada (zawierająca minimum 70% kakao) obniża poziom stresu i stanu zapalnego. Poprawia też nastrój, pamięć oraz odporność.



Od lat przyglądaliśmy się wpływowi gorzkiej czekolady na funkcje neurologiczne z perspektywy zawartości cukru: im więcej cukru, tym szczęśliwsi jesteśmy. My po raz pierwszy zajęliśmy się krótko- i długoterminowym wpływem dużych ilości kakao skoncentrowanych w małych dawkach, np. w batonikach regularnej wielkości. Wyniki są zachęcające. Pokazują, że im większa zawartość kakao, tym bardziej pozytywny wpływ na funkcjonowanie poznawcze, nastrój, odporność itp. – podkreśla Lee S. Berk z Uniwersytetu w Loma Linda.

W ramach pilotażowego badania Amerykanie badali wpływ czekolady zawierającej 70% kakao na ekspresję genów w ludzkich komórkach odpornościowych i dendrytycznych. Skupiali się na cytokinach prozapalnych i przeciwzapalnych. Naukowcy zauważyli, że kakao reguluje komórkową odpowiedź immunologiczną, sygnalizację neuronalną oraz percepcję

zmysłową, sprzyjając prawdopodobnie hiperplastyczności mózgu.

Drugie badanie, także prowadzone pod kierownictwem Berka, pokazało, że spożycie gorzkiej czekolady zwiększa gęstość widmową fal gamma w zapisie EEG. Amerykanie oceniali wpływ spożycia 48 g czekolady na modulowanie częstotliwości w zakresie 0-40 Hz. Robili to 2-krotnie: najpierw po 30 min, a potem po 120 min. Zespół zaobserwował zwiększony udział (podwyższoną widmową gęstość mocy) fal gamma. Z perspektywy mózgu oznacza to zwiększoną neuroplastyczność i synchroniczność nerwową, a także lepsze funkcjonowanie poznawcze.

Berk wspomina, że w przyszłości istotność wyników trzeba będzie potwierdzić na większych próbach. Trwają już badania nad mechanizmami opisanych zjawisk.

Tymczasem autorzy innych badań sugerują, że kilka kawałków gorzkiej czekolady może czasowo poprawiać jakość widzenia. Naukowcy zauważyli, że obecne w czekoladzie flawanole zwiększyły ostrość widzenia u 30 zdrowych dorosłych, którzy brali udział w badaniach. Zmiana była niewielka, ale znacząca. Uczeni uważają jednak, że zanim okuliści zaczną zalecać pacjentom jedzenie czekolady, konieczne jest przeprowadzenie kolejnych badań.

Czas trwania tego zjawiska i jego wpływ na rzeczywiste funkcjonowanie wymaga dalszych badań, mówi doktor Jeff Rabin z University of the Incarnate Word w Teksasie. Prowadzony przezeń zespół opublikował wyniki swoich badań w JAMA Ophthalmology.

Już wcześniej pojawiały się wskazówki, że flawanole zawarte w gorzkiej czekoladzie mogą zwiększać przepływ krwi do układu nerwowego, poprawiać pracę serca i zapobiegać starzeniu się mózgu. Rabin i jego zespół postanowili sprawdzić, czy i o czy odnoszą jakieś korzyści ze spożywania flawanoli.

Do badań zaangażowano 30 zdrowych osób, których średni wiek

wynosił 26 lat. Części badanych podano czekoladę z 72-procentową zawartością kakao, części zaś czekoladę mleczną. Po 2 godzinach uczestników poddano badaniom okulistycznym. Naukowcy zauważyli, że w porównaniu z osobami, które zjadły czekoladę mleczną, te, którym podano ciemną czekoladę wykazały niewielkie polepszenie ostrości widzenia i kontrastu w dużych literach. Uczni podkreślają, że poprawa była niewielka, trudno więc w tej chwili stwierdzić, na ile przełożyła by się ona na lepsze codzienne funkcjonowanie.

Autorzy badań sugerują – chociaż zauważają, że nie mają obecnie na to dowodów – że polepszenie wzroku po zjedzeniu ciemnej czekolady może być spowodowane zwiększeniem przepływu krwi do siatkówki, nerwów wzrokowych lub kory mózgowej.

Autorstwo: Anna Błońska i Mariusz Błoński

Na podstawie: News.llu.edu, Medicalxpress.com

Zdjęcie: [Alexander Stein](#) (CC0)

Źródło: [KopalniaWiedzy.pl](#)

Kompilacja 2 wiadomości: WolneMedia.net