

[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>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy