

[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

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



12-05-2026

[Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

[Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

[Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

[Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

[Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

[Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

[Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy