فائدة مذهلة للكبار بالعمر من تناولهم "الكاكاو"

وقالت الدراسة التي نشرتها مجلة "ساينس ريبورت"، إن حبوب هذه المركبات تحسن الذاكرة وتنشطها لدى كبار السن.

جاء ذلك بعد تجربة إكلينيكية، أجراها باحثون من جامعة كولومبيا وجامعة نيويورك، على 211 شخصا سليما تتراوح أعمارهم بين 50 و75 عامًا استمرت لمدة 12 أسبوعًا.

وتم تقسيم الأشخاص إلى أربع مجموعات حصلت على مستويات مختلفة من المكملات التي تحتوى على مادة فلافانول الموجودة بحبوب الكاكاو، وذلك في شكل كبسولات.

وخضع الأشخاص المشاركون في التجربة، لسلسلة من الاختبارات المعرفية لتقييم مستوى تفكيرهم وذاكرتهم قبل وبعد الدراسة على حد سواء، وخضعت أيضا مجموعة فرعية من المشاركين بالدراسة لفحص بالرنين المغناطيسي لقياس تدفق الدم في الدماغ لديهم.

وتوصل العلماء إلى أن أداء الأشخاص الذين اتبعوا نظاما غذائيا غنيا بالفلافانول أفضل، وتحسن لديهم الأداء الإدراكي أكثر من نظائرهم الذين تناولوا دواء وهميا.

ولم يجد الباحثون علاقة بين تناول الفلافانول وتحسين الذاكرة عند خضوع المشاركين لاختبار تدفق الدم إلى منطقة الدماغ بعد 12 أسبوعا من الدراسة.

وصرحت الدكتورة سوزان كولهاس المديرة بمركز أبحاث ألزهايمر في بريطانيا، أن هذه التجربة الصغيرة تسلط الضوء على بعض التأثير المحتمل لمادة الفلافانول الموجودة في حبوب الكاكاو، في تعزيز الإدراك والذاكرة لدى كبار السن خلال فترة زمنية قصيرة، موضحة أن الأمر يستدعي القيام بالمزيد من الأبحاث على نطاق واسع لتأكيد تأثير النظام الغذائي الغني بالفلافانول على تنشيط الذاكرة في سن الشيخوخة.