# Dos tazas de chocolate al día ayudan a mantener un cerebro sano

Beber dos tazas de chocolate al día puede ayudar a las personas mayores a mantener su cerebro sano y sus habilidades cerebrales agudas, así lo aseguran investigadores de la Escuela de Medicina de Harvard en Boston (EE UU) en la última edición de la revista *Neurology* de la Academia Americana de Neurología.

SINC 9/8/2013 12:21 CEST

No hubo diferencias entre los participantes que recibieron chocolate caliente rico en el antioxidante flavanol y los que tomaron uno pobre en este compuesto./ John Loo

Un estudio de la Escuela de Medicina de Harvard, en colaboración con el Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento y el Instituto Nacional del Corazón, ha realizado un experimento en 60 personas con una edad media de 73 años –sin indicios de demencia– para conocer los efectos del chocolate caliente en su cerebro.

Los participantes en el trabajo de las instituciones estadounidenses bebieron dos tazas de chocolate por día durante 30 días, siendo este el único chocolate que podían consumir durante ese período, y se les sometió a pruebas y ensayos sobre sus habilidades de memoria. Asimismo, pasaron una serie de análisis de ultrasonidos para medir la cantidad de flujo sanguíneo al cerebro durante el experimento.

"Se necesitan más estudios para probar el vínculo entre el cacao y la mejora en el flujo sanguíneo y el deterioro cognitivo, pero es un primer paso"

"Hemos avanzado en el conocimiento del flujo sanguíneo en el cerebro y su efecto en las capacidades de memoria. A medida que las diferentes áreas necesitan más energía para realizar sus tareas, también necesitan un mayor flujo de sangre. Esta relación, llamada 'acoplamiento neurovascular' puede desempeñar un papel importante en enfermedades como el alzhéimer", afirma Farzaneh A. Sorond, investigadora de la Escuela de Medicina de Harvard que lidera el estudio y miembro de la Academia Americana de Neurología.

De los 60 participantes, 18 mostraban un flujo sanguíneo disminuido al comienzo del estudio. Estos sujetos tuvieron una mejoría del 8,3% en el flujo de sangre al finalizar el experimento –en las áreas del cerebro que se trabajaron–. Sin embargo, no se apreciaron mejorías para aquellos individuos que empezaron con un flujo sanguíneo normal.

**Flujo sanguíneo y antioxidantes del chocolate**

"Las personas con problemas de flujo sanguíneo lograron mejoras en sus tiempos en una prueba de memoria, con puntuaciones que pasaron de 167 segundos al inicio del estudio a 116 segundos al finalizar. En las personas con un flujo sin alterar no hubo cambiosr", señala la investigación.

Un total de 24 participantes se sometió a una resonancia magnética del cerebro para buscar pequeñas áreas con daño cerebral. Dichas exploraciones revelaron que las personas con flujo sanguíneo disminuido

también eran más propensas a tener estas áreas dañadas.

La mitad de los participantes en el estudio recibieron chocolate caliente rico en el antioxidante flavanol, mientras que la otra mitad recibió chocolate pobre en este compuesto natural. No hubo diferencias entre los dos grupos.

"Se necesitan más estudios para probar el vínculo entre el cacao y la mejora en los problemas de flujo sanguíneo y del deterioro cognitivo, pero este es un primer paso importante que podría orientar futuros trabajos", subrayó Paul B. Rosenberg, de la Escuela de Medicina Johns Hopkins en Baltimore (EE UU), que escribe un editorial acompañándo al estudio.

Copyright: **Creative Commons**

TAGS | FLUJO SANGUÍNEO | CHOCOLATE | ANTIOXIDANTE |

Creative Commons 4.0
You can copy, distribute and transform the contents of SINC. Read the conditions of our license