

23 Μαρτίου 2016

Η κατανάλωση σοκολάτας συνδέεται με βελτίωση της νοητικής λειτουργίας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτο:vita.gr

Ευχάριστα νέα για τους λάτρεις της σοκολάτας, καθώς νέα μελέτη δείχνει πως η συστηματική κατανάλωσή της ενισχύει τη νοητική λειτουργία.

Μάλιστα, τα ευρήματα της εν λόγω μελέτης έρχονται να προστεθούν στο σύνολο των ερευνητικών δεδομένων που αναδεικνύουν τις ευεργετικές ιδιότητες της σοκολάτας, παρά το γεγονός ότι γενικά θεωρείται διατροφικός ...πειρασμός.

Για τους σκοπούς της μελέτης, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *Appetite*, ερευνητές από την Αυστραλία ανέλυσαν δεδομένα από περίπου 1.000 ενήλικες, ηλικίας 23-98 ετών, που δεν εμφάνιζαν συμπτώματα άνοιας. Τα δεδομένα περιλάμβαναν πληροφορίες σχετικά με τη συχνότητα κατανάλωσης σοκολάτας, για συνολικό διάστημα 30 ετών. Επιπλέον, πραγματοποιήθηκε αξιολόγηση των νοητικών ικανοτήτων των εθελοντών μέσα από διάφορα τεστ που αφορούσαν τη μνήμη, τη συγκέντρωση και άλλες νοητικές λειτουργίες.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των αναλύσεων, φάνηκε πως οι συμμετέχοντες που κατανάλωναν σοκολάτα τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα είχαν καλύτερες επιδόσεις σε όλα τα τεστ νοητικής λειτουργίας, συγκριτικά με όσους δήλωσαν ότι κατανάλωναν σοκολάτα σπάνια ή ποτέ.

Όπως αναφέρει η επικεφαλής της ερευνητικής ομάδας, τα ευρήματα δεν

αποτελούν έκπληξη, καθώς η σοκολάτα περιέχει φλαβονοειδή, τα οποία βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος στον εγκέφαλο, καθώς και ποσότητα καφεΐνης, που αυξάνει την εγρήγορση. Επιπλέον, σχολιάζουν πως, δεδομένου ότι οι αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν περιλάμβαναν όλα τα είδη σοκολάτας, ενδεχομένως τα οφέλη να μην περιορίζονται μόνο στη μαύρη σοκολάτα.

Σε κάθε περίπτωση, καταλήγουν, δε θα πρέπει να ξεχνάμε πως πρόκειται για ένα προϊόν που περιέχει υψηλές ποσότητες λίπους και ζάχαρης, και συνεπώς θα πρέπει να καταναλώνεται σε ελεγχόμενη ποσότητα, στο πλαίσιο ενός ισορροπημένου προτύπου διατροφής.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr