BENEFICIOS DEL CACAO EN EL DETERIORO COGNITIVO LEVE

Posted on 20 septiembre, 2014 by Hilda Mercado Uribe

Category: Notas breves
Tag: Nota breve exactas

El deterioro cognitivo leve (DCL) es un trastorno clínico caracterizado por un déficit de la memoria. Las personas que lo padecen se ubican en una etapa intermedia entre los olvidos normales de la edad y el desarrollo de la demencia. Desafortunadamente, en algunos casos este padecimiento evoluciona a la demencia.

Se ha encontrado que algunas sustancias de la dieta alimenticia tienen efectos benéficos en las capacidades cognitivas; entre estas sustancias están la vitamina B, D, y E, así como los ácidos grasos omega-3. Por otra parte, existen evidencias de que el DCL se relaciona con casos de presión arterial alta; y que algunas alteraciones en la ruta de señalización de la insulina conducen al DCL, ya que el receptor de esta hormona se encuentra distribuido en las terminales sinápticas.

Recientemente, un grupo de investigadores en Italia, coordinados por G. Desideri, reportó que el consumo de flavonoles (una subclase de los favonoides) favorece la función cognitiva. Los

flavonoles son nutrientes que se encuentran en mayor cantidad en alimentos como la manzana, el blueberry, la uva, el tomate, el brócoli, el vino tinto y el chocolate. La investigación de Desideri y colaboradores se llevó a cabo con 90 pacientes de la División de Geriatría de la Universidad de L'Aquila, en Italia. Todos ellos habían sido diagnosticados con DCL mediante exámenes neuropsicológicos. Los individuos consumieron diariamente por 8 semanas una bebida de leche con diferentes concentraciones de cacao: alta (990 mg), intermedia (520 mg) y baja (45 mg). El estudio fue realizado a doble ciego, y las bebidas diseñadas para que fueran indistinguibles en apariencia y sabor, con un contenido muy similar en todos los componentes nutricionales, excepto por el contenido de cocoa.

Al término del experimento, los pacientes fueron sometidos a exámenes para evaluar posibles cambios en su nivel cognitivo. Estos consistieron en realizar la Mini Prueba del Estado Mental (MMSE, por sus siglas en inglés) y un examen para determinar la fluencia verbal. Se observó que el tiempo que les tomó a los individuos para realizar estos exámenes dependía de la concentración de cacao que habían ingerido. Así, los que consumieron altas concentraciones de cacao completaron los exámenes en menos tiempo, seguidos de los de dosis intermedias, y finalmente, los de dosis bajas. Además, los pacientes que ingirieron concentraciones intermedias y altas de cacao mostraron notables mejorías con respecto a los de bajas concentraciones, tanto en al memoria a corto plazo, como en la episódica a largo plazo y la cognición global. Análogamente, se encontró que los niveles de presión así como los niveles de glucosa en plasma, fueron significativamente más bajos en los casos de concentraciones altas e intermedias comparados con los individuos cuya ingesta fue baja en cacao. Derivadas de este estudio quedan algunas preguntas por responder, por ejemplo, ¿cuánto tiempo dura este efecto en los pacientes?, ¿hay otros beneficios adicionales?... C^2

Hypertension, Vol. 60, 794 (2012)