

LA CIOCCOLATA MIGLIORA L'APPRENDIMENTO, LO DICE UNO STUDIO DELL'UNIVAQ

30 Giugno 2017



L'AQUILA - Mangiare cacao e cioccolato: non solo un 'premio' gustoso che ci si può concedere alla fine di una giornata difficile, ma un possibile aiuto per migliorare le performance cognitive, soprattutto nelle donne.

Lo dice uno studio dell'Università aquilana.

La chiave sta nei flavanoli (o flavonoidi), una classe di composti naturali con effetti neuroprotettivi, lo evidenzia ricerca italiana, dell'Università dell'Aquila, pubblicata su *Frontiers in Nutrition*.

Gli studiosi Valentina Socci e Michele Ferrara hanno esaminato la letteratura disponibile sugli effetti della somministrazione di flavonoidi del cacao in diversi ambiti cognitivi.

Dai trial esaminati su un consumo intenso è emerso un miglioramento nella memoria di lavoro, fondamentale per risoluzione di problemi di calcolo e di ragionamento, e nell'elaborazione delle informazioni visive.

Nelle donne, poi, consumare cacao dopo una notte insonne aiuta a contrastare la minore precisione nell'esecuzione dei compiti.