

LO STUDIO DALL'ABRUZZO: CACAO OK PER CERVELLO "MA ABBUFFARSI DI CIOCCOLATO NON SERVE"

26 Agosto 2012



L'AQUILA – Con la ricerca condotta dal suo team è stata intrapresa una strada innovativa e ancora tutta da scoprire nel campo delle malattie neurodegenerative.

Docente presso l'Università dell'Aquila e direttore del reparto di Geriatria dell'ospedale di Avezzano (L'Aquila), il professor Giovambattista Desideri ha però già ottenuto una prima, prestigiosa, certezza: il cacao, o meglio i suoi principi attivi detti flavonoidi, migliorano la capacità cognitiva in quei soggetti, per lo più anziani, con danni, lievi, di tipo cognitivo.

Dalla somministrazione di queste sostanze sono emersi benefici "sia sotto il profilo cardiovascolare sia sotto quello cognitivo – spiega il professor Desideri ai microfoni di *AbruzzoWeb* – Dopo otto settimane abbiamo osservato che i soggetti che prendevano dosaggi più elevati miglioravano sotto il profilo cognitivo. Ovviamente si tratta di dati preliminari, ottenuti in soggetti con patologie non gravi, ma comunque può essere la base per uno sviluppo di cure e terapie anche se la prevenzione per malattie cardiovascolari, cerebrovascolari, e prevenire il danno cognitivo deve iniziare presto, addirittura da bambini".

Stile di vita e alimentazione sani: un motto che medici e specialisti ripetono come un mantra appena possibile. A tal proposito il professor Desideri ha voluto chiarire una volta per tutte che per migliorare le prestazioni del cervello non bisogna abbuffarsi di cioccolato.

"Il nostro studio non è stato condotto con il cioccolato ma con i principi attivi che lo compongono, anche in quantità abbondanti – ricorda – Se avessimo dovuto somministrarli con il cioccolato avremmo dovuto farlo con barrette da almeno 100-200 grammi al giorno. Sono troppe calorie e inoltre non tutti i tipi di cioccolato hanno lo stesso contenuto di flavonoidi".

"Su questo bisogna essere chiari: questa ricerca non può essere una scusa per mangiare quantità ingenti di cioccolato!", aggiunge il prof.

La ricerca è stata pubblicata da una delle più prestigiose riviste scientifiche americane, *Hypertension*, testata dell'American Heart Association, e ha avuto immediati riscontri nell'ambiente medico-scientifico.

Insomma, un pezzetto di cioccolato può fare bene, il cacao era noto sin dai tempi dei Maya. Ma non bisogna esagerare: farlo, non renderà più intelligenti.