VirtùQuotidiane

CIOCCOLATA MIGLIORA APPRENDIMENTO SECONDO STUDIO UNIVERSITÀ DELL'AQUILA

30 Giugno 2017

di Redazione



L'AQUILA – Mangiare cacao e cioccolata: 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.

La chiave sta nei flavanoli (o flavonoidi), una classe di composti naturali con effetti neuroprotettivi.

A evidenziarlo una 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 aiutava a contrastare la minore precisione nell’esecuzione dei compiti.