

Cacao kan de hersenen een boost geven

OP 29 DECEMBER 2020

Van cacao flavonoïden – een subgroep van flavonoïden die niet enkel in cacao, maar ook in bessen, druiven, appels en thee terug te vinden zijn – werd aangetoond dat ze de endotheelfunctie verbeteren door de vaatverwijdende eigenschappen van perifere slagaders te versterken. Nieuw bewijs suggereert ook dat een dieet dat rijk is aan flavonoïden bescherming biedt tegen cognitieve veroudering. Het mechanisme dat hiervoor verantwoordelijk is, is echter nog niet ontrafeld. Amerikaanse onderzoekers hebben een pilotstudie opgestart bij volwassen mannen tussen 18 en 40 jaar om de onderliggende acute fysiologische effecten van cacao flavonoïden op de cerebrovasculaire en cognitieve functie te bestuderen.

“Met behulp van een niet-invasieve infraroodspectroscopie konden we vaststellen dat wanneer onze proefpersonen een met flavonoïden verrijkte cacao drank dronken de weefseloxygenatie in de frontale delen van de hersenen efficiënter was tijdens een periode van 5% CO₂-ademhaling. Dit toont aan dat flavonoïden niet enkel perifere vasculaire voordelen hebben, maar ook leiden tot klinisch relevante verbeteringen in de cerebrovasculaire reactiviteit in gezonde hersenen. De betere zuurstofvoorziening in de hersenen, die werd waargenomen bij de deelnemers die de met flavonoïden verrijkte cacao drank kregen, vertaalt zich tevens in verbeterde cognitieve prestaties bij de uitvoering van complexere cognitieve taken. Deze mannen voerden immers taken met een hogere complexiteit gemiddeld 11% sneller uit na de consumptie van de met flavonoïden verrijkte drank. Er was echter geen meetbaar verschil inzake de prestaties bij eenvoudigere taken,” aldus de onderzoekers. De volledige publicatie van dit onderzoek kan u hieronder raadplegen.



Raadpleeg [hier](#) de volledige publicatie

Referentie: Gratton G, et al. Dietary flavanols improve cerebral cortical oxygenation and cognition in healthy adults. Scientific Reports 2020; 10:19409.