

UN COMPUESTO DEL CACAO REVIERTE LA PÉRDIDA DE MEMORIA ASOCIADA AL ENVEJECIMIENTO

COCOA COMPOUND REVERSE MEMORY LOSS ASSOCIATED WITH AGING

Fuente: www.12wbt.com/blog/food-and-nutrition

Recibido: 17/10/2014

Revisado: 21/10/2014

Aceptado: 28/10/2014

Miguel Artime | Cuaderno de Ciencias – lun, 27 oct 2014

Los flavonoles del cacao ayudan a regenerar la función del giro dentado del hipocampo

“Es un fruto, como de almendras, que venden molido y tiénenlo en tanto que se trata por moneda en toda la tierra y con ella se compran todas las cosas necesarias”. Así presentaba Hernán Cortés el cacao a Carlos I, a su regreso del entonces “Nuevo mundo” recién descubierto por Colón. El nombre científico de esa venerada bebida originariamente de sabor amargo es *Theobroma cacao*, que literalmente significa alimento de los dioses. Las leyendas mayas y aztecas cuentan que fue un regalo divino a los “mortales”.

Un delicioso regalo que desde entonces ha gozado de buena fama y a partir de ahora la tendrá mejor aun. Las propiedades neuroprotectoras que se le han atribuido acaban de ser confirmadas por un estudio publicado en la prestigiosa revista “Nature Neuroscience”. Uno de sus componentes, la epicatequina, un flavonol con acción antioxidante, ha demostrado su eficacia para revertir las pérdidas de memoria normales asociadas a la edad.

Esas que a partir de los cincuenta hacen más difícil localizar el coche en el aparcamiento del supermercado o que haya que poner más empeño en aprender cosas nuevas o recordar nombres.

Movidos por esa fama de protector del cerebro que rodea al cacao, los investigadores probaron una dieta rica en epicatequina (900 miligramos al día) durante tres meses en 37 voluntarios sanos con edades comprendidas entre 50 y 69 años. Los voluntarios sanos que participaron en el estudio, se dividieron al azar en dos grupos. A uno de ellos se le asignó una dieta alta en flavonoles (900 mg/día) y a otro una baja (10 mg/día). Durante el proceso, se tomaron imágenes del cerebro de los participantes mediante resonancias magnéticas, y también se realizaron test de memoria consistentes en pruebas de reconocimiento de patrones.

Tanto las imágenes como los resultados de los test mostraron notables mejoras en la función del giro dentado de aquellos que siguieron la dieta rica en flavonoles. De hecho, según el autor principal del estudio, el neuropsicólogo Adam M. Brickman: “Si un participante tenía la memoria de una persona de 60 años de edad al inicio del estudio, después de tres meses, en promedio, tenía la memoria de una de 30 o 40”.

El ensayo, doble ciego, mostró una mejoría notable en la cognición equivalente a un rejuvenecimiento de 30 años, aseguran los investigadores de la Universidad de Columbia. “Los participantes que tenían una memoria típica de una persona de 60 años al inicio del ensayo, después de tres meses de consumo de una bebida rica en flavonoides del cacao mostraban una mejoría en su memoria que los equiparaba a las personas de 30 o 40 años”, explica Scott A. Small, director del Centro para Estudio de la Enfermedad de Alzheimer, que lidera el trabajo.

Las pruebas

Tal afirmación se basa en los resultados obtenidos con dos pruebas complementarias. Por un lado, un test que los investigadores han adaptado para medir específicamente la actividad de una región concreta del hipocampo (el guardián de la memoria) que previamente se había visto que se deterioraba con la edad en paralelo a la dificultad para recordar: el giro dentado.

Con su investigación han conseguido la primera evidencia directa de que el declive de la memoria asociado a la edad se debe a cambios en esta región específica del cerebro (el giro dentado del hipocampo) y, lo que es más interesante, que este deterioro puede revertirse con una intervención dietética.



www.frauenheilkunde.insel.ch



Estudios previos con ratones, en agosto del año pasado, los pusieron sobre la pista. En esa ocasión la investigación en la que participaba Scott la dirigía el premio Nobel Eric Kandel, galardonado en el año 2000 precisamente por sus estudios sobre la memoria. Entonces encontraron una molécula implicada en la pérdida de memoria asociada a la edad, que además permitía confirmar de manera "irrefutable" que esos despistes frecuentes con el paso de los años no están relacionados con la enfermedad de Alzheimer, aseguraba Kandel.

Mientras que la pérdida de memoria relacionada a la edad se asocia al giro dentado del hipocampo, las primeras anomalías que tienen lugar en la enfermedad del Alzheimer ocurren inicialmente fuera de esta región, en la corteza entorrinal.

Muy esperanzador fue revertir esa pérdida de memoria no patológica en los roedores, aumentando los niveles de esa proteína deficitaria, denominada RbAp48, que se localiza precisamente en el giro dentado. "El hecho de que hayamos sido capaces de revertir la pérdida de memoria asociada a la edad en ratones es muy alentador", destacaba el Nobel Kandel.

Incrementar los niveles de esa proteína en nuestro cerebro es algo más complicado. Por eso Small pensó en los flavonoides del cacao, ya que previamente había demostrado beneficios para el cerebro. Y funcionó. Los voluntarios que habían recibido una dosis alta, mejoraban espectacularmente en una prueba de memoria que consistía en encontrar diferencias sutiles en el menor tiempo posible entre dos imágenes muy parecidas. Precisamente la agudeza que se pierde con la edad, que reside en el giro dentado del hipocampo, y nos hace despistarnos en el aparcamiento.

Las puntuaciones del test encontraban un apoyo adicional en los cambios observados por un método específico de resonancia magnética, que mostraba un

funcionamiento notablemente mejor del giro dentado de los participantes que habían recibido la bebida a base de flavonoides.

Somos lo que comemos

Aunque los médicos no suelen dudar en admitir que una dieta alta en colesterol puede acarrear problemas para el corazón y el cerebro, pero son más reacios a admitir que determinados componentes de la dieta pueden contribuir a mejorar la salud de estos órganos, a pesar de que algunos estudios lo apuntaban, aun sin demostrar una relación causa-efecto. Y eso es lo que ahora ha logrado Scott con las epicatequinas, presentes en el cacao, el té verde, frutos rojos y algunos vegetales. Gracias a su investigación puede que cambie esa idea y se admita que somos lo que comemos.

Sin embargo, los propios investigadores advierten que no es posible obtener 900 miligramos del flavonoide epicatequina comiendo chocolate. En primer lugar, porque los procesos de fabricación, como el tostado y el tratamiento con álcali para quitarle el sabor amargo al cacao, hacen que se pierda hasta el 90% de este beneficioso compuesto. Y porque una dosis de chocolate diaria para obtener tal cantidad sería perjudicial para la salud.

Además, advierten, aunque muy alentadoras, sus conclusiones se han obtenido con una muestra pequeña de personas, 37 voluntarios, por lo que tendrán que ser replicadas en un estudio a gran escala, que el equipo de Columbia ya está planeado llevar a cabo.

Preguntado por ABC, Scott no descarta la posibilidad de que en unos años podamos encontrar en la farmacia suplementos de flavonoides, igual que ya ocurre con los ácidos grasos omega-3. "Supongo que a la vista de nuestros resultados sería factible, o tal vez sea interesante diseñar una dieta alta en flavonoides", señala.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Artime, M. (2014). Un compuesto del cacao revierte la pérdida de memoria asociada al envejecimiento. Cuaderno de Ciencias. Disponible en: <https://es.noticias.yahoo.com/blogs/cuaderno-de-ciencias/un-compuesto-del-cacao-revierte-la-p%C3%A9rdida-de-memoria-asociada-al-envejecimiento-194741487.html#more-id>.

Rodríguez, C. (2014). La pérdida de memoria asociada a la edad o la amnesia podría tener su tratamiento en el chocolate. Hechos de hoy. Disponible en: <http://www.hechosdehoy.com/la-perdida-de-memoria-asociada-a-la-edad-o-la-amnesia-39087.htm>



Fuente: www.cdn-images.cdstatic.net