

تأثیر کاکائو بر معکوس کردن زوال حافظه

آزمایش‌های جدید دانشمندان مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا نشان داده‌اند فلاونون که به طور طبیعی در زیست کنشور کاکائو یافت می‌شود، زوال حافظه مرتبط با سن را در بزرگسالان مسن سالم معکوس کرد.



آزمایش‌های جدید دانشمندان مرکز پزشکی دانشگاه کلمبیا نشان داده‌اند فلاونون که به طور طبیعی در زیست کنشور کاکائو یافت می‌شود، زوال حافظه مرتبط با سن را در بزرگسالان مسن سالم معکوس کرد.

به گزارش ایسنا، با بالا رفتن سن، بسیاری از اشخاص نوعی زوال را در توانایی‌های شناختی‌شان شامل یادگیری و به یاد آوردن اسامی آشناهای جدید یا محل پارک خودروی‌شان تجربه می‌کنند. این زوال حافظه مرتبط با سن عادی، اوایل بزرگسالی آغاز می‌شود اما معمولاً اثری قابل توجهی بر روی کیفیت زندگی افراد ندارد تا این که آن‌ها به دهه‌های پنجاه و شصت سالگی عمرشان می‌رسند.

زوال حافظه مرتبط با سن، متفاوت از نارسایی حافظه مخربی است که در افراد مبتلا به آلزایمر رخ می‌دهد که در آن، فرآیند زوال، عصب‌ها را در بخش‌های مختلف مغز شامل مدارهای حافظه تخریب می‌کند.

مطالعات پیشین نشان داده بودند بروز تغییرات در بخش خاصی از مغز به نام dentate gyrus با زوال حافظه مرتبط با سن ارتباط دارند؛ اما تاکنون، آزمایشات بر روی انسان‌ها فقط عامل ارتباطی و نه سببی این بخش از مغز را نشان داده بودند.

به منظور بررسی این موضوع که آیا dentate gyrus منبع زوال حافظه مرتبط با سن در انسان‌هاست یا خیر، محققان بررسی کردند که آیا ترکیبی موسوم به فلاونول کاکائو می‌تواند عملکرد این ناحیه از مغز و در نتیجه حافظه را ارتقا بخشد یا خیر. فلاونول مشتق شده از دانه‌های کاکائو پیش‌تر ارتباطات عصبی را در dentate gyrus موش‌ها نشان داده بود، این در حالی است که اکثر شیوه‌های پردازش کاکائو بخش عمده فلاونول موجود در گیاه خام آن را حذف می‌کنند.

در این پژوهش، 37 داوطلب سالم بین سنین 50 تا 69 سال به طور تصادفی رژیم غنی از فلاونون (900 میلی گرم فلاونون در روز) یا رژیم با فلاونون پایین (10 میلی‌گرم فلاونون در روز) را به مدت سه ماه تجربه کردند. دانشمندان تصویربرداری از مغز و آزمایش‌های حافظه را پیش و پس از پژوهش بر روی هر شرکت‌کننده انجام دادند.

تصویربرداری به کاررفته حجم خون موجود در dentate gyrus را اندازه‌گیری کرد و آزمایش حافظه نیز شامل تمرین الگوی شناختی 20 دقیقه‌ای بود که برای ارزیابی نوع حافظه کنترل شده توسط dentate gyrus طراحی شده بود. دانشمندان با بررسی تصاویر مغز متوجه پیشرفت قابل توجهی در عملکرد این بخش از مغز در افرادی شدند که نوشیدنی کاکائوی غنی از فلاونون مصرف کرده بودند. این گروه همچنین در آزمایشات حافظه عملکرد بسیار بهتری داشتند.

دانشمندان یادآوری کرده‌اند که یافته‌های این پژوهش باید در مطالعات گسترده‌تری تایید شوند. فلاونون همچنین در برگ چای و میوه‌ها و سبزیجات خاصی یافت می‌شود اما میزان کلی و همچنین اشکال و ترکیبات خاص آن بسیار متغیر است.

جزئیات این مطالعه در نشریه Nature Neuroscience منتشر شد.