

3. TIPS SALUDABLES

BENEFICIOS DEL CACAO PARA EL CEREBRO

PLN Laura Estefany Arboleya Medina 1 y Dr. Cuauhtémoc Sandoval Salazar 2

1 Pasante de la Licenciatura en Nutrición del Campus Celaya-Salvatierra División de Ciencias de la Salud e Ingenierías adscrita al Proyecto de Servicio Social Profesional “Importancia y participación del Nutriólogo en la investigación científica”

2 Profesor de tiempo completo de la Universidad de Guanajuato Campus Celaya-Salvatierra División de Ciencias de la Salud e Ingenierías, Sede Mutualismo.

Contacto: laura1arboleya@gmail.com, teléfono: 461 171 6008; cuauhtemoc.sandoval@ugto.mx, teléfono: 461 598 5922 Ext. 6367

Palabras clave: Aporte nutricional, Polifenoles, Flavonoides, Sistema Nervioso Central

Antes de comenzar a hablar sobre los beneficios que le aporta al cerebro el consumo de cacao, es importante que primero conozcamos un poco de este fruto, por ejemplo, de dónde se obtiene, desde cuándo se comenzó a consumir y la razón del por qué era tanpreciado desde hace muchas décadas atrás.

Este fruto proviene del árbol llamado “Theobroma cacao” Figura 1, dicho nombre le fue dado por el botánico Carlos Lineo en el año 1753, debido a su significado “alimento de los dioses”, se tiene registro de que se comenzó a consumir desde hace aproximadamente 3000 años en el continente americano, específicamente en América del Sur. En ese tiempo esta semilla se consideraba muy importante para la salud al ofrecerle a todo aquel que la consumía en forma de bebida muchos beneficios para su salud; por ejemplo, ayudar al alivio de problemas gastrointestinales y ser una gran fuente de energía para aguantar largos tiempos de trabajo (1).

**Figura 1. Árbol de cacao
“Theobroma cacao”**



AUn dato muy interesante sobre esta semilla es su uso para la elaboración de chocolate negro y, con anterioridad a este uso se le consideró como un medicamento que se consumía de forma líquida para ayudar como diurético, otro uso fue el aumento en el peso corporal, además de otros usos. Posteriormente, su uso fue como golosina donde se le añadió un sabor tolerable o aceptable al paladar al quitarle ese sabor que caracteriza a las semillas del cacao como es el amargo (1).

Actualmente el cacao y chocolate oscuro se consideran alimentos con un alto aporte nutrimental. Estas semillas aportan varios minerales, entre ellos se encuentra el magnesio, el potasio, el hierro y el cobre; aunque también es rico en polifenoles y flavonoides (moléculas antioxidantes) que podemos encontrar en frutas, verduras y cereales (2). Cada uno de ellos desempeñan una función en el cerebro de las personas, por ejemplo, hablando de los minerales, el hierro es indispensable para mantener una adecuada oxigenación en el

cerebro y para que se pueda llevar a cabo la síntesis de neurotransmisores (mensajeros químicos del organismo) (3). Aunque, el hierro también sirve para que se lleve a cabo la mielinización de las neuronas (ayuda a que los impulsos nerviosos o señales sean más rápidos) logrando así un buen funcionamiento neuronal (4).

Por tanto, el chocolate negro puede incluirse en la dieta, al contener varios minerales, vitaminas y otros componentes que juegan un papel importante en los procesos cognitivos y de salud en general. Hoy en día se recomienda que para obtener los diferentes beneficios del cacao al consumir una barra de chocolate es que esta sea del 70% o más, evitando aquellos que han tenido grandes modificaciones; por ejemplo, aquellos a los que se le agrega un exceso de azúcares refinados, grasas vegetales y saborizantes artificiales.

Por otro lado, se han realizado algunos estudios sobre los polifenoles que se encuentran presentes en las semillas del cacao y se encontró que consumirlas trae consigo varios efectos positivos a la salud de las personas. Aunque, a decir verdad, los estudios realizados en humanos aún son pocos en comparación con los estudios que se han realizado en otros alimentos como el vino y el té. Se ha visto que el consumo de cacao es de gran importancia para el Sistema Nervioso Central, ya que ayuda a aumentar el flujo sanguíneo cerebral favoreciendo el crecimiento de nuevas neuronas, a lograr un mejor rendimiento cognitivo y a que las neuronas de algunas partes del cerebro que están encargadas del aprendizaje y la memoria tengan una vida más larga (5). Lo anteriormente descrito es gracia a la acción de los flavonoides encontrados en el cacao sus derivados, los cuales son los responsables de dar el sabor amargo al cacao puro (1). También se descubrió que consumir de forma regular el cacao o sus derivados ayuda a enfrentar el deterioro cognitivo y al mismo tiempo a mantener las capacidades cognitivas de las personas, un ejemplo de las personas que están en riesgo de padecerlo son los adultos mayores (5).

Por último, en un estudio se les pidió a algunas personas con deterioro cognitivo leve que consumieran de 520mg a 993mg de flavonoles de cacao por ocho semanas, lo que representaban concentraciones de intermedias a altas respectivamente; al final encontraron que la velocidad con la que procesaban la información era más rápida y en cuanto a su memoria de trabajo y ejecutiva también obtuvieron resultados positivos, además de que al ofrecerles dosis más altas las personas lograron una mayor fluidez a la hora de hablar (5).

Conclusión

Finalmente, la evidencia científica indica que los flavonoides son los que se encuentran en mayor porcentaje en esta semilla y, un consumo regular no solo trae consigo grandes contribuciones a la salud cerebral sino también a varias partes del cuerpo como el corazón.

Es muy interesante lo que se ha descubierto hasta ahora sobre los efectos de desempeñan los polifenoles y los flavonoides en la salud de las personas, en este caso en particular en el cerebro. Por lo anterior es de mucha importancia que se realicen más estudios en humanos para al fin conocer cuál es la cantidad que se debe consumir al día para poder obtener dichos beneficios a la salud, sin que esto represente un riesgo de aumentar el peso corporal, ya que como se sabe actualmente el chocolate es un alimento altamente calórico cuando no se sabe elegir la marca adecuada y las porciones que se consumen.

References:

1. Petyaev I, Bashmakov Y. Dark Chocolate: Opportunity for an Alliance between Medical Science and the Food Industry? *Front Nutr*. 2017 Sep 26;4.
2. Magrone T, Russo M, Jirillo E. Cocoa and dark chocolate polyphenols: From biology to clinical applications. Vol. 8, *Frontiers in Immunology*. Frontiers Media S.A.; 2017.
3. Bourre J. Effects of nutrients (in food) on the structure and function of the nervous system: update on dietary requirements for brain. Part 1: Micronutrients. *J Nutr Health Aging*. 2006;10(5).
4. Moreno M. Nutrición y desarrollo cognitivo. *ReserchGate* [Internet]. 2010 May [cited 2024 Jan 4]; Available from: https://www.researchgate.net/publication/304374545_Nutricion_y_Desarrollo_Cognitivo
5. Socci V, Tempesta D, Desideri G, De Gennaro L, Ferrara M. Enhancing Human Cognition with Cocoa Flavonoids. Vol. 4, *Frontiers in Nutrition*. Frontiers Media S.A.; 2017.