



## Chocolat et cognition

### Etude

*Sumiyoshi E et al., Sub-chronic consumption of dark chocolate enhances cognitive function and releases nerve growth factors ; a parallel-group randomized trial. Nutrients, 11 : 2800.*

### Résumé

**La consommation régulière de chocolat noir a des effets bénéfiques sur la santé et renforce le fonctionnement cognitif.**

Plusieurs études montrent que des aliments contenant du cacao avait des effets bénéfiques sur la santé de l'homme. Le cacao, riche en graisse et en glucides, contient surtout des flavonoïdes et des méthylxanthines. Ces deux familles de substances sont décrites comme améliorant les fonctions cognitives et cardiovasculaires. L'épicatéchine et la catéchine, flavonoïdes les plus fréquemment trouvés dans le cacao, ont des propriétés antioxydantes et régulent la production d'oxyde nitrique. La théobromine et la caféine, méthylxanthine les plus souvent présentes, agissent comme de légers stimulants du système nerveux central.

De précédentes études ont rapporté que la consommation habituelle de chocolat est reliée aux performances cognitives et que sa consommation fréquente est associée de façon significative à une amélioration de la mémoire.

Une étude a été définie pour évaluer les effets d'une consommation subchronique de chocolat noir sur la fonction cognitive de jeunes adultes. Dix-huit jeunes adultes, hommes et femmes, âgés de 20 à 31 ans ont pris part à cette étude. Répartis de façon aléatoire en deux groupes, ils ont consommé quotidiennement pendant 30 jours, après le déjeuner, 24 g de chocolat noir ou de chocolat placebo.

Les résultats indiquent que la consommation de chocolat noir augmente les niveaux de théobromine et du facteur de croissance nerveuse, accru les performances des fonctions cognitives dans différents tests. De façon intéressante, la stimulation des fonctions cognitives induite par le chocolat noir se maintient encore trois semaines après l'arrêt de sa consommation.

D'autres études devront examiner les mécanismes moléculaires impliqués dans la stimulation des performances cognitives par la consommation de chocolat noir.