

El cacao puede ayudar a mejorar la fatiga asociada a la esclerosis múltiple.

Este alimento, presente en altas dosis en el chocolate negro, es rico en sustancias antioxidantes antiinflamatorias

El cacao puede ayudar a frenar la fatiga que normalmente experimentan las personas con esclerosis múltiple (EM), de acuerdo con los resultados de un pequeño ensayo, publicado en la edición digital de «Journal of Neurology Neurosurgery & Psychiatry».

El cacao, al igual que el chocolate negro, es rico en flavonoides, sustancias antioxidantes, que también se encuentran en abundancia en las frutas y verduras, y se asocian con propiedades antiinflamatorias.

Si los hallazgos se confirman en estudios más amplios, los investigadores creen que puede suponer un enfoque dietético simple para un síntoma persistente y difícil de tratar, que afecta a nueve de cada diez personas con esclerosis múltiple.

Las causas de la fatiga mental y física que experimentan las personas con esta dolencia son complejas, y es probable que concurren factores neurológicos, inflamatorios, metabólicos y psicológicos. Ninguna de las estrategias disponibles actualmente ofrecen alivio a largo plazo, señalan los investigadores.

Estudios previos ya relacionaron el consumo de chocolate negro, que contiene entre 70 y 85% de cacao, con una mejora, evaluada subjetivamente, en personas con síndrome de fatiga crónica. Esto llevó a los investigadores a plantearse si también valdría la pena explorar su potencial para ayudar a enfrentar la fatiga asociada con la esclerosis múltiple.

Asignaron de forma aleatoria a 40 adultos recién diagnosticados dos indicaciones dietéticas cada día durante seis semanas. Diecinueve de ellos tenían que beber una taza cacao rico en flavonoides mezclado con una bebida de arroz caliente y los otros 21 una versión baja en flavonoides.

Los participantes debían esperar 30 minutos antes de tomar ninguna medicación recetada o de comer o beber cualquier otra cosa.

Los investigadores evaluaron la fatiga mental y física antes del inicio, en el punto medio y al final de la prueba. Y los participantes también calificaron subjetivamente su fatiga en una escala del 1 al 10, a las 10.00, 15.00 y 20.00 horas cada día, y controlaron su actividad con un podómetro.

Mejoría en fatiga y dolor

Después de seis semanas, hubo una pequeña mejoría en la fatiga en once de los participantes que bebieron cacao con alto contenido de flavonoides, frente a los ocho de los que tomaron la versión con bajo contenido de flavonoides.

Y hubo un efecto moderado sobre la capacidad de fatiga, ya que aquellos que bebieron cacao con un alto nivel de flavonoides cubrieron más distancias durante la prueba de caminata de seis minutos. Éstos también mostraron una mejora del 45% en la fatiga evaluada subjetivamente y una mejora del 80% en la velocidad de la marcha.

Aunque no se mide de forma objetiva, los síntomas del dolor se aliviaron más en el grupo con alto nivel de flavonoides.

«Nuestro estudio establece que la intervención dietética es factible y puede ofrecer posibles beneficios a largo plazo al mejorar la fatiga y la resistencia al caminar», escriben los investigadores. En su opinión, dadas las propiedades antiinflamatorias de los flavonoides, podrían usarse junto con

otros enfoques, como el ejercicio, el tratamiento con medicamentos y la fisioterapia, para tratar la fatiga.

Fuente: abc.es