

**X JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

**RELAÇÃO ENTRE O CONSUMO DO CACAU NA COGNIÇÃO DE  
INDIVÍDUOS IDOSOS: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**YOHANNA SOUSA RIBEIRO<sup>1</sup>; KALINA MARIA NASCIMENTO OLIVEIRA<sup>2</sup>  
EMANUELE BARROS DOMINGOS<sup>3</sup>; KARLA PINHEIRO CAVALCANTE**

<sup>1</sup>Centro Universitário Fametro – Unifametro; [yohanna.ribeiro@aluno.unifametro.edu.br](mailto:yohanna.ribeiro@aluno.unifametro.edu.br);

<sup>2</sup>Centro Universitário Fametro – Unifametro; [kalina.oliveira@aluno.unifametro.edu.br](mailto:kalina.oliveira@aluno.unifametro.edu.br).

Centro Universitário Fametro - Unifametro; [emanuele.barrosnutri@gmail.com](mailto:emanuele.barrosnutri@gmail.com)

Centro Universitário Fametro - Unifametro; [karla.cavalcante@professor.unifametro.edu.br](mailto:karla.cavalcante@professor.unifametro.edu.br)

**Área Temática:** ALIMENTOS E NUTRIÇÃO

**Introdução:** A qualidade de vida, é uma análise do bem-estar do indivíduo em sociedade, e que pode ser observada através de vários fatores, como: saúde física, espiritual, mental, incluindo cognição e memória, o ambiente que aquela pessoa está inserida, entre outros fatores. No público idoso, a qualidade de vida pode ser um grande desafio, por diversos motivos como: falta de acesso à saúde, solidão, ansiedade, doenças crônicas, uso de medicamentos, dentre outros. Tais fatores geram prejuízos à saúde cognitiva do idoso, que por fim, tem sua memória afetada. Para auxiliar na preservação da cognição desse público, um dos meios utilizados é uma alimentação adequada e equilibrada, fornecendo todos os nutrientes que aquele indivíduo necessita. No estudo de Wickramasuriva e Dunwell (2017), é evidenciado que o cacau é rico em polifenóis, particularmente flavonóides. É um dos alimentos que pode trazer melhoria para a saúde de seus consumidores, pois suas propriedades mostram que é um potente antioxidante, e anti-inflamatório, com influência na redução da pressão arterial, redução de parâmetros metabólicos, fotoproteção, e resistência à insulina. Além disso, outra propriedade do cacau que é reconhecida, é a sua atuação na função cognitiva do ser humano. O presente trabalho tem o objetivo responder à pergunta norteadora: Há benefícios do consumo de cacau rico em flavonóides com a melhora na capacidade cognitiva de indivíduos idosos? **Objetivos:** Compreender a relação entre o consumo de cacau e os possíveis benefícios para a cognição em indivíduos idosos. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura realizada no

**X JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

período de março de 2024, com busca nas bases de dados eletrônicas National Library of Medicine (PubMed) e “Scielo”, utilizando os descritores em saúde (DECS) “Cacau”, “Cognição” e “Idoso”, com operadores booleanos “e” e “ou”, combinados em inglês e português. Durante a seleção de artigos adotou-se como critérios de inclusão: Artigos dos últimos 5 anos, que relacionam o cacau ao desempenho cognitivo em idosos e trabalhos feitos a partir de ensaios clínicos. Excluídos artigos com presença de outro alimento ou nutriente juntamente com o cacau como forma de intervenção, estudos que fossem revisão de literatura, tese, dissertações e monografias. Foram encontrados 9 estudos dos quais, a partir dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 4 artigos pertinentes ao tema para a presente revisão.

**Resultados:** Os estudos sugerem que o declínio cognitivo de indivíduos idosos está relacionado com a baixa qualidade da dieta e que o menor consumo de flavonóides pode ter relação com um aceleração do envelhecimento cognitivo, além disso ele pode trazer benefícios no que diz respeito a diminuição da fadiga cerebral, melhora no quadro cognitivo imediato, entre outros. Em uma determinada pesquisa Suominen *et al.* (2020) dividiram os participantes em 2 grupos onde um ingeriu 50 gramas de chocolate amargo - contendo 410mg de flavonóides - por dia e o segundo grupo suplementou a mesma quantidade de chocolate, na mesma frequência, porém, com uma concentração menor - contendo 84mg de flavonóides -, em um período de 8 semanas não foi observada nenhuma melhora significativa na saúde cerebral de idosos. No estudo de Brickman *et al.* (2020) observaram que após a suplementação de 500 mg/d de extrato de flavonol de cacau por um período de 3 anos e 6 meses não houve melhora significativa na memória e saúde cerebral nos idosos com boa qualidade da dieta e consumo adequado de flavonóides porém, os idosos quando que possuíam uma alimentação deficiente desses metabólitos e tinham uma pior qualidade de dieta de maneira geral, tiveram resultados positivos com relação a restauração da memória quando comparado ao início do estudo. Em contrapartida, nos estudos de Nemoto *et al.* (2022) e Sasaki *et al.* (2023) outros ensaios clínicos utilizados na presente revisão obtiveram respostas positivas mesmo no público saudável e observaram os benefícios da ingestão de cacau rico em polifenóis no que diz respeito ao aumento do uso eficiente dos recursos e redução do esforço de atividades cerebrais e mediação da cognição após o consumo imediato, os estudos utilizaram chocolate amargo contendo concentrações maiores de polifenol em comparação com os estudos anteriormente citados com 635 mg e 631,79 mg de polifenóis de cacau respectivamente. Assim, observou-se que há de

**X JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

fato um aumento da eficiência funcional do cérebro devido à diminuição do custo de atividade cerebral que foram avaliadas através das atividades cerebrais durante a realização de tarefas cognitivas contínuas. Apesar das inconsistências observadas em relação ao consumo de cacau e mediação da função cognitiva (relatada nos dois primeiros ensaios), os estudos utilizaram de ressonância magnética e análise de ondas cerebrais e, em sua maioria, obtiveram os benefícios comprovados com os resultados positivos mostrando que o chocolate amargo e seus compostos fenólicos podem trazer benefícios no que diz respeito a vitalidade, memória, diminuição da fadiga cerebral, melhora no quadro cognitivo do público idoso, esses benefícios contribuem de maneira significativa para a qualidade de vida de pessoas nessa fase.

**Conclusão/Considerações finais:** Através das evidências foi possível verificar que apesar de não terem sido encontrados benefícios significativos em todos os artigos analisados na presente revisão, mesmo indivíduos com consumo adequado de nutrientes obtiveram benefícios no que se diz respeito a saúde cerebral e função cognitiva, pode-se observar o potencial papel do consumo de cacau rico em flavonóides na melhora da saúde cerebral, memória e menor fadiga bem como melhora na qualidade de vida de indivíduos idosos. Assim, faz-se necessários mais estudos que investiguem os benefícios do cacau e sua relação com a cognição no público idoso utilizando de doses similares de flavonóides e um maior período de tempo a fim de melhorar a comparação de resultados e identificar uma dose e condição em que seu uso será benéfico.

**Referências:**

BECKERT, MICHELE.; IRIGARAY, TATIANA. QUARTI. TRENTINI, CLARISSA. MARCELI. Qualidade de vida, cognição e desempenho nas funções executivas de idosos. **Estudos de Psicologia** (Campinas), v. 29, n. 2, p. 155–162, 2012.

BRICKMAN, A. M. *et al.* Dietary flavanols restore hippocampal-dependent memory in older adults with lower diet quality and lower habitual flavanol consumption. **Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America**, v. 120, n. 23, 2023.

NEMOTO, KYIOTAKA. *et al.* Dark chocolate intake may reduce fatigue and mediate cognitive function and gray matter volume in healthy middle-aged adults. **Behavioural neurology**, v. 2022, p. 1–8, 2022.

SASAKI, AKIHIRO. *et al.* Cacao polyphenol-rich dark chocolate intake contributes to efficient brain activity during cognitive tasks: A randomized, single-blinded, crossover, and dose-comparison fMRI study. **Nutrients**, v. 16, n. 1, p. 41, 2023.

**X JORNADA DE NUTRIÇÃO**  
**CURSO DE NUTRIÇÃO UNIFAMETRO**

SUOMINEN, M. H. *et al.* The short-term effect of dark chocolate flavanols on cognition in older adults: A randomized controlled trial (FlaSeCo). **Experimental gerontology**, v. 136, n. 110933, p. 110933, 2020.

WICKRAMASURIYA, A. M.; DUNWELL, J. M. Cacao biotechnology: current status and future prospects. **Plant biotechnology journal**, v. 16, n. 1, p. 4–17, 2018.

**Palavras-chave:** Cacau 1; Cognição 2; Idosos 3.