



## Demuestran que 2,5 gramos de cacao puro mejoran la agudeza visual con luz diurna

- El estudio de la Universidad Complutense de Madrid y el ICTAN atribuye la mejora a los flavanoles y a la teobromina del cacao
- No se advirtieron efectos en condiciones de baja iluminación ni en la adaptación a la oscuridad, ni tampoco con el consumo de frutos rojos, el otro alimento estudiado



Menos de tres gramos de cacao puro en polvo mejoran la agudeza visual de día. / [Brands & People](#).

**UCC-UCM, 13 de mayo.** El consumo de 2,5 gramos de polvo de cacao natural puro consigue mejorar la agudeza visual en adultos jóvenes sanos y en condiciones de luz diurna, según una investigación de la Universidad Complutense de Madrid (UCM) y el Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN) del CSIC.

El trabajo, publicado en *Journal of Functional Foods*, estudiaba los efectos de dos polifenoles dietéticos: los flavanoles del cacao y los antocianos de los frutos rojos.



“A pesar de ser la hipótesis de partida, no se vio un efecto ni sobre la adaptación a la oscuridad ni sobre la agudeza visual medida en condiciones de iluminación baja -mesópica- ni con el cacao ni con los frutos rojos”, señala María Cinta Puell Marín, investigadora del Departamento de Optometría y Visión y directora del grupo Visión Aplicada de la UCM.

Las investigadoras atribuyen los efectos positivos en la agudeza visual fotópica a una mejora en la atención o en el procesamiento de la información visual debido a los flavanoles y a la teobromina -un grupo de alcaloides estimulantes del sistema nervioso central, similares a la cafeína en el café- del cacao.

### Posibilidad de diseño de productos

Para llevar a cabo el estudio, los voluntarios ingerían un vaso de leche con cacao, frutos rojos o leche sola en tres visitas separadas por un periodo de lavado -tiempo para eliminar restos de cada alimento- intermedio. A las tres horas, se midieron sus niveles de polifenoles en orina.

Para la medición de la agudeza visual, se utilizaron cartas de letras a cuatro metros de los individuos y con diferentes iluminaciones, una alta (fotópica) y una baja (mesópica). Para la adaptación a la oscuridad, se utilizó un método psicofísico que mide la dinámica de recuperación de la sensibilidad posterior al blanqueamiento de los fotorpigmentos de la retina.

	Cacao puro (Flavanoles)	Frutos rojos (Antocianos)
Agudeza visual	Luz diurna ✓	Luz diurna ✗
	Baja iluminación ✗	Baja iluminación ✗
Adaptación a la oscuridad	✗	✗

Mediciones y resultados de la investigación. / Elaboración propia UCC+i.

Antes de estas pruebas, se realizaron una serie de encuestas y exploraciones oculares para demostrar que no existía ningún factor dietético o patología previa que pudiera producir algún error en el análisis de resultados y extracción de conclusiones.

“Necesitamos realizar algún estudio más de prueba de concepto para confirmar que el efecto es real y que existe la posibilidad de aplicar los resultados al diseño de productos que puedan servir en la mejora de la agudeza visual y atención en poblaciones definidas”, añade Sonia de Pascual-Teresa del ICTAN-CSIC.



---

**Referencia bibliográfica:** María Cinta Puell y Sonia de Pascual-Teresa. "The acute effect of cocoa and red-berries on visual acuity and cone-mediated dark adaptation in healthy eyes". *Journal of Functional Foods*. Vol 81. DOI: [10.1016/j.jff.2021.104435](https://doi.org/10.1016/j.jff.2021.104435)