

Καφές στην παραλία; Το καλύτερο αντηλιακό σύμφωνα με τους ειδικούς

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)



Δεν είναι μόνο μία απόλαυση – θεσμός για κάθε λουόμενο. Ούτε απλά προλαμβάνει την αφυδάτωση. Σύμφωνα με τους ειδικούς, η κατανάλωση καφέ παρέχει και αντηλιακή προστασία. Όπως απέδειξαν έρευνες, μειώνει τις βλάβες που προκαλούν οι ακτίνες του ήλιου στο δέρμα, ενώ τα μελλοντικά αντηλιακά θα περιέχουν καφεΐνη και θα παρέχουν πιο ισχυρή προστασία από τις UV ακτινοβολίες.

Στη συγκεκριμένη μελέτη μετείχαν 90.000 γυναίκες, οι οποίες κατανάλωναν καθημερινά τουλάχιστον έναν καφέ. Όπως προέκυψε από τις αναλύσεις, τα άτομα που λάμβαναν καθημερινά ακόμη και μικρές ποσότητες καφεΐνης, εμφάνιζαν 5% μικρότερο ποσοστό εμφάνισης καρκίνου του δέρματος. Επιπλέον, όσες γυναίκες κατανάλωναν ντεκαφεϊνέ, δεν είχαν καμία απολύτως προστασία.

Οι επιστήμονες εξηγούν πως αυτό συμβαίνει καθώς η καφεΐνη ανταγωνίζεται ένα ένζυμο του δέρματος που ονομάζεται «ATR», το οποίο ρυθμίζει την κυτταρική διαίρεση. Αυτό, ισχυρίζονται οι ειδικοί, σημαίνει ότι η καφεΐνη μπορεί να βοηθά στο να οδηγούνται σε θάνατο τα κύτταρα που έχουν υποστεί βλάβη στο γενετικό τους υλικό, λόγω της υπερϊώδους ακτινοβολίας (UV). Τα κύτταρα αυτά εάν δεν πέθαιναν λόγω της καφεΐνης, θα μετατρέπονταν σε καρκινικά.

Παράλληλα, κλινική μελέτη σε ποντίκια, απέδειξε πως όσα ζώα είχαν εκτεθεί σε ακτινοβολία UV και έπαιρναν καφεΐνη ως προστασία, ανέπτυσαν 69% λιγότερους όγκους.

«Τα ευρήματα της μελέτης είναι σημαντικά, αλλά μέχρι να καταλήξουμε σε ένα άρτιο αποτέλεσμα, δεν θα πρέπει να εκτιθέμεθα στον ήλιο δίχως αντηλιακό και για πολλή ώρα», επισήμανε η Jessica Harris του βρετανικού μη κερδοσκοπικού οργανισμού κατά του καρκίνου Cancer Research UK.

Πηγή: iefimerida.gr