

Εις υγείαν! Μπορεί ο ελληνικός καφές να γίνει το «δισκίο» για τη μακροζωία;



Ποιος από εμάς θα

φανταζόταν ότι η συστηματική κατανάλωση μυρωδάτου, ελληνικού καφέ θα αποτελούσε βασικό συστατικό στη συνταγή της μακροζωίας; Κι όμως εκτός από άρωμα και γεύση φαίνεται ότι ο καφές προσφέρει «υγεία» στο ενδοθήλιο, το κυτταρικό στρώμα της εσωτερικής επιφάνειας των αιμοφόρων αγγείων, σύμφωνα με τα ευρήματα της μελέτης που διεξήγαγε η ομάδα του καθηγητή Καρδιολογίας Χριστόδουλου Στεφανάδη, διευθυντή της Α' Καρδιολογικής Κλινικής και του Ομώνυμου Εργαστηρίου Πανεπιστημίου Αθηνών ΓΝΑ Ιπποκράτειο, με τον επίκουρο καθηγητή της Ιατρικής Σχολής Γεράσιμο Σιάσο, η οποία δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο *Vascular Medicine*.

Πιο αναλυτικά, λίγα χρόνια πριν ομάδα επιστημόνων υγείας παρατήρησε ότι σε ορισμένες περιοχές - μεταξύ των οποίων και το ελληνικό νησί της Ικαρία, οι κάτοικοι εμφάνιζαν τα υψηλότερα ποσοστά υπερήλικων σε παγκόσμιο επίπεδο. Αυτό το αναμφισβήτητο πολύ σημαντικό εύρημα έγινε η κινητήριος δύναμη για την επιστημονική κοινότητα, η οποία και αποφάσισε να διερευνήσει εις βάθος το θέμα και να «λύσει» το μυστήριο της μακροζωίας στις συγκεκριμένες περιοχές.

Στα πλαίσια των παραπάνω επιδημιολογικών παρατηρήσεων, η Α' Καρδιολογική Κλινική της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών με επικεφαλής τον καθηγητή Καρδιολογίας Χριστόδουλο Στεφανάδη, ξεκίνησε μια μελέτη καταγραφής των κλινικών και περιβαλλοντικών χαρακτηριστικών καθώς και των

συνηθειών τρόπου ζωής των κατοίκων μέσης και προχωρημένης ηλικίας του νησιού Ικαρίας. Σε ορισμένες περιπτώσεις οι υποψίες των επιστημόνων για τους «υπεύθυνους» της μακροζωίας επιβεβαιώθηκαν με τα αποτελέσματα της έρευνας. Σε άλλες πάλι, τα ευρήματα εξέπληξαν τους πάντες.

Ο καφές διαπιστώθηκε ότι προσφέρει «υγεία» στο ενδοθήλιο, το κυτταρικό στρώμα της εσωτερικής επιφάνειας των αιμοφόρων αγγείων, καθώς οι αναλύσεις έδειξαν ότι όσοι έπιναν τακτικά ελληνικό καφέ, είχαν καλύτερη λειτουργία του ενδοθηλίου σε σχέση με όσους έπιναν άλλα είδη καφέ και κατ' επέκταση παρουσίασαν μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης εμφράγματος του μυοκαρδίου. Ακόμα και στους ηλικιωμένους που είχαν υψηλή αρτηριακή πίεση, η κατανάλωση ελληνικού καφέ σχετιζόταν με καλύτερη κατάσταση του ενδοθηλίου των αρτηριών.

Η μέτρια περιεκτικότητά του ελληνικού καφέ σε καφεΐνη έναντι της υψηλής περιεκτικότητάς του σε πολυφαινόλες και αντιοξειδωτικές ουσίες είναι η αιτία που τον κάνει να ξεχωρίζει έναντι άλλων ειδών καφέ (Siasos et al, 2013*). Κάθε 150 ml (1 φλ.) καφέ -ανεξαρτήτως προέλευσης, μεθόδου καβουρντίσματος και αλέσματος- περιέχει 120 mg πολυφαινόλες. Δεν εξαιρούνται οι στιγμιαίος καφές και ο ντεκαφεϊνέ. Πρόσφατα σε δημοσίευση του επιστημονικού έντυπου Journal of Agriculture and Food Chemistry, η υψηλότερη συνολική αντιοξειδωτική δράση του κατέταξε τον καφέ σε καλύτερη θέση συγκριτικά με άλλα ροφήματα που γνωρίζαμε ότι είναι εξίσου πλούσια σε αντιοξειδωτικά.

Επίσης, δύο νέες έρευνες αναδεικνύουν τη συμβολή του καφέ στην καλή υγεία. Η πρώτη έγινε από ιάπωνες ερευνητές και δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό έντυπο Stroke. Σύμφωνα με αυτή τη μελέτη ο καφές και το πράσινο τσάι μειώνουν τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου. Η έρευνα αφορούσε 83.200 ανθρώπους ηλικίας 45 έως 74 ετών, οι οποίοι είχαν τεθεί υπό ιατρική παρακολούθηση επί 13 χρόνια. Η δεύτερη έρευνα έγινε στην Αυστραλία και δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό έντυπο British Medical Journal.

Οι επιστήμονες διευκρινίζουν δε ότι η ωφέλεια σε σχέση με το προσδόκιμο ζωής αφορά και αυτούς που πίνουν καφέ χωρίς καφεΐνη. Ένδειξη ότι, όποιος και αν είναι ο βιολογικός μηχανισμός μέσω του οποίου ο καφές σχετίζεται θετικά με τη διάρκεια της ζωής, η καφεΐνη δεν ευθύνεται για τη μακροζωία.

Τα συστατικά για την επίτευξη της μακροζωίας λοιπόν είναι:

- 1) Μεσογειακή διατροφή
- 2) Ελληνικός καφές
- 3) Διατήρηση χαμηλού σωματικού βάρους
- 4) Αυξημένη φυσική δραστηριότητα

- 5) «Σιέστα» (μεσημεριανός ύπνος)
- 6) Κοινωνικότητα
- 7) Αισιοδοξία
- 8) Αποφυγή στρες
- 9) Αποφυγή καπνίσματος
- 10) Ομαλή σεξουαλική ζωή

Και δεν ξεχνάμε φυσικά να:

- 1) Καταναλώνουμε καθημερινά φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ψάρι, ελαιόλαδο, ελληνικό καφέ και τσάι του βουνού, μιας και λόγω της υψηλής διατροφικής τους αξίας (φυτικές ίνες, μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά, βιταμίνες, αντιοξειδωτικά συστατικά) δρουν προστατευτικά έναντι χρόνιων, εκφυλιστικών νοσημάτων.
- 2) Φροντίζουμε να διατηρούμε το σωματικό μας βάρος σε υγιή επίπεδα ακολουθώντας μια διατροφή χαμηλής περιεκτικότητας σε θερμίδες και αυξάνοντας με κάθε τρόπο της φυσική μας δραστηριότητα.
- 3) Σκεφτόμαστε αισιόδοξα - θετικά για τη ζωή, αγχωνόμαστε λιγότερο, κοιμόμαστε περισσότερο, διατηρούμε ισχυρούς τους δεσμούς της οικογένειας, είμαστε κοινωνικοί και συμμετέχουμε ενεργά σε πάσης φύσεως κοινωνική εκδήλωση.
- 4) Επιδιώκουμε μια φυσιολογική ερωτική ζωή μιας και τα οφέλη αυτής τόσο σε σωματικό όσο και ψυχικό επίπεδο είναι αδιαμφισβήτητα.

Στο δρόμο που χάραξαν οι «μαθουσάλες» της Ικαρίας λοιπόν.

Πηγή: Siasos G, Oikonomou E., Chrysohoou C., Tousoulis D., Panagiotakos D., Zaromitidou M., Zisimos K., Kokkou E., Marinos G., Papavassiliou A.G, Pitsavos C., Stefanadis C. (2013) Consumption of a boiled Greek type of coffee is associated with improved endothelial function: The Icaria Study. Vasc Med0(0) 1-8

Πηγή: health.in.gr