

Παράγγειλε έναν καφέ και διώξε την κατάθλιψη!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Έπειτα από μελέτη που έγινε σε 51.000 γυναίκες με μέση ηλικία 63 ετών και για μία δεκαετία, οι ερευνητές της Σχολής Δημόσιας Υγείας του πανεπιστημίου Χάρβαρντ, με επικεφαλής τον Μισέλ Λούκας, διαπίστωσαν σύμφωνα με το BBC, πως περίπου 2.600 από αυτές εμφάνισαν κατάθλιψη. Οι περισσότερες από εκείνες που εκδήλωσαν καταθλιπτικά συμπτώματα έπιναν από καθόλου έως πολύ λίγο καφέ.

Κατόπιν τούτου, οι επιστήμονες που δημοσίευσαν τη σχετική μελέτη στο περιοδικό «Archives of Internal Medicine» του Αμερικανικού Ιατρικού Συλλόγου, συσχέτισαν την κατανάλωση καφέ με την ψυχική διάθεση των ατόμων.

Οι μετρήσεις τους έδειξαν πως σε σχέση με τις γυναίκες που έπιναν ένα φλιτζάνι καφέ ή λιγότερο την εβδομάδα, όσες κατανάλωναν δύο έως τρία φλιτζάνια ημερησίως, είχαν κατά μέσο όρο μειωμένο κίνδυνο κατά 15% για να εμφανίσουν κατάθλιψη, ενώ όσες έπιναν τέσσερα ή περισσότερα φλιτζάνια, είχαν ακόμα λιγότερο κίνδυνο (20%).

Το πόρισμα της μελέτης συνάδει με προηγούμενες έρευνες που είχαν βρει χαμηλότερα ποσοστά αυτοκτονιών μεταξύ όσων πίνουν πολύ καφέ. Οι επιστήμονες

επέμειναν, ωστόσο, στην ανάγκη να γίνουν περαιτέρω μελέτες πάνω στη σχέση καφέ-κατάθλιψης και διευκρίνισαν πως δεν μπορούν ακόμη να προτείνουν στις γυναίκες να πίνουν παραπάνω καφέ για να φτιάξουν τη διάθεσή τους.

Η καφεΐνη είναι το πιο ευρέως χρησιμοποιούμενο διεγερτικό του κεντρικού νευρικού συστήματος στον κόσμο και περίπου το 80% της συνολικής κατανάλωσής της γίνεται μέσω του καφέ. Η κατάθλιψη είναι μια χρόνια πάθηση που πλήττει διεθνώς διπλάσιες γυναίκες από ό,τι άνδρες.

Πηγή: govastileto.gr