

Ο καφές με μέτρο μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο



Οι

άνθρωποι που κάνουν μέτρια κατανάλωση καφέ - τρεις έως πέντε καφέδες τη μέρα- έχουν μικρότερη πιθανότητα να πεθάνουν πρόωρα από διάφορες ασθένειες, σε σχέση με εκείνους που πίνουν από λίγο έως καθόλου καφέ, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα. Η νέα μελέτη έρχεται σε προστεθεί σε άλλες, που δείχνουν ότι η με μέτρο κατανάλωση καφέ μπορεί να αποφέρει οφέλη για την υγεία.

Οι ερευνητές της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, με επικεφαλής τον καθηγητή διατροφολογίας και επιδημιολογίας Φρανκ Χου, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο ιατρικό περιοδικό «Circulation», ανέλυσαν στοιχεία στο πλαίσιο τριών διαχρονικών μεγάλων μελετών, που συνολικά αφορούσαν περίπου 40.500 άνδρες και 168.000 γυναίκες. Σε μια περίοδο 30 ετών, 19.500 γυναίκες και 12.400 άνδρες πέθαναν από διάφορες αιτίες.

Η ανάλυση έδειξε ότι η μέτρια κατανάλωση καφέ σχετιζόταν με μειωμένο κίνδυνο θανάτου από καρδιαγγειακά αίτια, διαβήτη τύπου 2, νευρολογικές παθήσεις όπως το Πάρκινσον και αυτοκτονία. Η κατανάλωση καφέ δεν συσχετιζόταν με τον κίνδυνο για θάνατο από καρκίνο.

«Η μελέτη παρέχει πρόσθετα στοιχεία ότι η με μέτρο κατανάλωση καφέ μπορεί να επιφέρει οφέλη για την υγεία, όσον αφορά την μείωση των πρόωρων θανάτων από αρκετές παθήσεις. Γι' αυτό, θα πρέπει να αποτελέσει τμήμα μιας υγιούς και ισοροπημένης διατροφής», δήλωσε ο Χου.

Σημειωτέον ότι τα οφέλη φάνηκε να ισχύουν για τον καφέ τόσο με καφεΐνη, όσο και χωρίς. Η προστατευτική δράση του καφέ, σύμφωνα με τους ερευνητές, οφείλεται μάλλον σε βιοδραστικές ουσίες που περιέχει και οι οποίες μειώνουν την αντίσταση στην ινσουλίνη και τη χρόνια φλεγμονή στον οργανισμό. Παρόλα αυτά, οι επιστήμονες δεν έχουν ακόμη κατανοήσει πλήρως τους βιολογικούς μηχανισμούς που παράγουν τα οφέλη για την υγεία.

Από την άλλη, οι άνθρωποι που πίνουν καφέ, τείνουν να καπνίζουν και να πίνουν αλκοόλ, συνήθειες που έχουν αρνητικές επιπτώσεις για την υγεία. Συνεπώς, κατά τους ερευνητές, τα οφέλη του καφέ είναι πιο ορατά στην περίπτωση των μη καπνιστών. Ακόμη, ομάδες του πληθυσμού όπως οι έγκυοι και τα παιδιά θα πρέπει να αποφεύγουν την πολλή καφεΐνη.

Πηγή: ikypros.com