

Λίγος καφές την ημέρα κάνει καλό μετά το έμφραγμα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



φωτο:athensmagazine.gr

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Οι άνθρωποι που πίνουν τουλάχιστον ένα φλιτζάνι καφέ την ημέρα μετά το έμφραγμα μπορεί να βελτιώνουν τις πιθανότητές τους να το ξεπεράσουν, αναφέρουν βρετανοί επιστήμονες.

Αναλύοντας στοιχεία από 3.271 ασθενείς που είχαν υποστεί έμφραγμα, ανακάλυψαν πως όσοι έπιναν καθημερινά καφέ είχαν έως και 46% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν εξαιτίας του, σε σύγκριση με όσους δεν έπιναν καθόλου.

Τα ευρήματα αυτά ενισχύουν εκείνα άλλης πρόσφατης μελέτης που έδειξε ότι ο καφές μπορεί να ασκεί καρδιοπροστατευτική δράση όταν καταναλώνεται με μέτρο.

Όπως γράφουν οι ερευνητές στην επιθεώρηση «Coronary Artery Disease», από τους ασθενείς, οι 604 επέζησαν του εμφράγματος αλλά αργότερα έχασαν τη ζωή τους από καρδιολογικά αίτια.

Όσοι ασθενείς έπιναν ένα ή δύο φλιτζάνια καφέ την ημέρα είχαν κατά 21% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν από το έμφραγμα και όσοι έπιναν πάνω από δύο φλιτζάνια την ημέρα 46% λιγότερες πιθανότητες θανάτου, σε σύγκριση με όσους δεν έπιναν καθόλου καφέ.

Όσοι, εξ άλλου, έπιναν πάνω από δύο φλιτζάνια καφέ την ημέρα είχαν 31% λιγότερες πιθανότητες θανάτου σε σύγκριση με όσους έπιναν 1 ή 2 φλιτζάνια.

Οι ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Γιορκ σημειώνουν στο άρθρο τους ότι δεν είναι επακριβώς γνωστό πως επηρεάζει ο καφές την υγεία της καρδιάς, αλλά είναι τεκμηριωμένο ότι περιέχει πολλά ωφέλιμα συστατικά που θα μπορούσαν να παίζουν ρόλο.

Μεταξύ αυτών συμπεριλαμβάνονται αντιοξειδωτικά φλαβονοειδή, καθώς και ουσίες που λέγονται μελανοϊδίνες και μπορεί να μειώνουν τη συσσώρευση λιπιδίων ιζημάτων στα εσωτερικά τοιχώματα των αρτηριών (αθηροσκλήρωση).

Πηγή : Web Only- ygeia.tanea.gr