

Η κατανάλωση καφεΐνης πιθανότατα δρα προστατευτικά στο συκώτι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



SHUTTERSTOCK

Το σημαντικό εύρημα είναι ότι διαπιστώθηκε αξιόλογη προστατευτική δράση του καφέ και της καφεΐνης, γεγονός που όπως είπαν οι ειδικοί, επιβάλλει την περαιτέρω διερεύνηση των επιδράσεων της καφεΐνης στο συκώτι και άλλα όργανα ή συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού.

Το κατά πόσο επηρεάζει η κατανάλωση καφέ και καφεΐνης από διάφορα ροφήματα τον οργανισμό ατόμων που έχουν προβλήματα με το συκώτι τους ή ανήκουν στην κατηγορία υψηλού κινδύνου για ηπατική βλάβη μελέτησαν οι ερευνητές στις ΗΠΑ. Επιστήμονες των Εθνικών Ινστιτούτων Υγείας των ΗΠΑ, στο πλαίσιο του National Health and Nutrition Examination Survey, NHANES III, εξέτασαν σχεδόν 6.000 ασθενείς με παράγοντες υψηλού κινδύνου για βλάβες στο συκώτι.

Οι επιστήμονες μελέτησαν την κατανάλωση που έκαναν οι ασθενείς σε καφέ, καθώς και ροφημάτων ή ποτών που περιείχαν καφεΐνη, όπως για παράδειγμα τσάι και κάποια αναψυκτικά. Παράλληλα, τους εξέτασαν για να ελέγξουν τα ηπατικά

τους ένζυμα ώστε να αναγνωριστούν οι περιπτώσεις των ασθενών στους οποίους υπήρχαν ηπατικές βλάβες.

Οι ερευνητές θεώρησαν απαραίτητη αυτή τη μελέτη για να αποκτήσουν χρήσιμες πληροφορίες αναφορικά με τις διατροφικές συνήθειες ασθενών που πάσχουν από χρόνια νοσήματα και για το πώς μπορούν οι συνήθειες αυτές να επηρεάσουν την εξέλιξη της νόσου τους. Ειδικά, για να διαπιστώσουν το τι συμβαίνει στα άτομα που δεν έχουν παρουσιάσει ηπατική επικινδυνότητα, αλλά καταναλώνουν καφέ και άλλα ποτά με καφεΐνη.

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, τα άτομα που καταναλώναν περισσότερο καφέ και καφεΐνη από άλλα ροφήματα, είχαν λιγότερο κίνδυνο να παρουσιάσουν ηπατικές βλάβες καθώς η προστατευτική δράση ήταν μεγαλύτερη ανάλογα με την πρόσληψη καφεΐνης και όχι μόνο με τον καφέ.

Τα άτομα που καταναλώναν πάνω από 2 φλιτζάνια καφέ, επωφελούνταν της προστατευτικής δράσης της καφεΐνης. Επίσης, όσοι καταναλώναν τουλάχιστον 2 φλιτζάνια καφέ, είχαν 44% λιγότερες πιθανότητες για αύξηση των ηπατικών ενζύμων που ήταν ένδειξη ηπατικής βλάβης.

Όταν λαμβανόταν υπ' όψη το σύνολο της καφεΐνης που προσλαμβάνονταν όχι μόνο από τον καφέ αλλά και από άλλα ποτά που περιείχαν καφεΐνη, η μείωση των πιθανοτήτων για ηπατικές βλάβες ανερχόταν στο 69%.

Το σημαντικό εύρημα είναι ότι διαπιστώθηκε αξιόλογη προστατευτική δράση του καφέ και της καφεΐνης, γεγονός που όπως είπαν οι ειδικοί, επιβάλλει την περαιτέρω διερεύνηση των επιδράσεων της καφεΐνης στο συκώτι και άλλα όργανα ή συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού.

Ωστόσο, μόνο με τα μέχρι στιγμής δεδομένα, οι επιστήμονες δεν μπορούν να επιτρέψουν τη σύσταση καφέ και άλλων ποτών που περιέχουν καφεΐνη για σκοπούς πρόληψης ηπατικών προβλημάτων.

Πηγή: naftemporiki.gr