

# Ο πιο σημαντικός λόγος για να πίνετε καφέ κάθε πρωί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι περισσότεροι από εμάς

συνοδεύουμε το πρωινό μας ξύπνημα με την κατανάλωση καφέ, επειδή μας φέρνει σε εγρήγορση για τη δύσκολη μέρα που ακολουθεί. Τώρα, μια νέα έρευνα από το Εθνικό Ινστιτούτο Καρκίνου των ΗΠΑ σε συνεργασία με τη Σχολή Δημόσιας Υγείας του πανεπιστημίου του Yale, έρχεται να αποκαλύψει έναν ακόμη, πολύ πιο σημαντικό, λόγο για να πίνουμε καφέ.

Η κατανάλωση καφέ, σύμφωνα με τους ερευνητές, μπορεί να μειώσει την πιθανότητα εκδήλωσης μελανώματος (καρκίνος) στο δέρμα κατά 20%.

Για τις ανάγκες της έρευνας, η επικεφαλής Erikka Loftfield και οι συνεργάτες της ανέλυσαν δεδομένα από επιμέρους έρευνα σχετικά με τον καρκίνο επάνω σε 337.357 ανθρώπους.

Οι συμμετέχοντες, ως μέρος εκείνης της μελέτης, συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με τη συχνότητα με την οποία κατανάλωναν συγκεκριμένες τροφές. Μία από αυτές ήταν και ο καφές. Στη νέα έρευνα, οι επιστήμονες από το Yale κατέγραψαν λεπτομερώς την σχέση κατανάλωσης καφέ (για χρονική διάρκεια 10,5 ετών κατά μέσο όρο) με τη συχνότητα εμφάνισης μελανώματος.

Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου των 10,5 ετών 2.905 συμμετέχοντες ανέπτυξαν μελάνωμα.

Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι όσο περισσότερο καφέ κατανάλωναν καθημερινά οι συμμετέχοντες στην έρευνα, τόσο λιγότερο πιθανό ήταν να αναπτύξουν μελάνωμα κατά τη διάρκεια της περιόδου παρακολούθησης. Συγκεκριμένα, διαπίστωσαν ότι η κατανάλωση 4 φλιτζανιών καφέ την ημέρα συσχετίστηκε με 20% χαμηλότερο κίνδυνο μελανώματος.

Αυτά τα αποτελέσματα παρέμειναν ίδια, ακόμη και μετά τον συνυπολογισμό της ηλικίας, του φύλου, του δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ), της κατανάλωσης αλκοόλ, του ιστορικού καπνίσματος και της έκθεσης σε υπεριώδη (UV) ακτινοβολία των συμμετεχόντων.

Η επιστημονική ομάδα επισημαίνει ότι η έρευνα έδειξε συσχέτιση μόνο μεταξύ των συμμετεχόντων που κατανάλωναν καφέ με καφεΐνη και όχι μεταξύ εκείνων που προτιμούσαν καφέ χωρίς καφεΐνη.

Η έρευνα δημοσιεύθηκε στην επιστημονική επιθεώρηση Journal of the National Cancer Institute.

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)