4 Σεπτεμβρίου 2014

Η καφεΐνη μπορεί να προστατεύει από το βουητό των αυτιών

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Οι γυναίκες που πίνουν καθημερινά πολλούς καφέδες μπορεί να είναι προστατευμένες από το βουητό των αυτιών, σύμφωνα με μία νέα μελέτη.

Όπως έδειξε, σε όσες κατανάλωναν 450 έως 600 mg καφεΐνη την ημέρα τα ποσοστά του βουητού στ' αυτιά ήταν κατά 15% χαμηλότερα σε σύγκριση με εκείνα στις γυναίκες που κατανάλωναν λιγότερα από 150 mgκαφεΐνης την ημέρα.

Ένα φλιτζάνι στιγμιαίος καφές περιέχει 70-100 mg καφεΐνη, ένα φλιτζάνι καφέ φίλτρου 100-150 mg, ενώ ο μονός καπουτσίνο και ο μονός εσπρέσο από 40-80 mg (όλ' αυτά αφορούν μέτριο καφέ και όχι «δυνατό»).

Την μελέτη πραγματοποίησαν επιστήμονες από το Νοσοκομείο Brigham andWomen και το Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ, στη Βοστώνη, οι οποίοι ανέλυσαν στοιχεία από περισσότερες από 65.000 εθελόντριες, οι οποίες είχαν ηλικία 30 έως 44 ετών το 1991, όταν δήλωσαν συμμετοχή στη μελέτη.

Έως το 2009 που τις παρακολουθούσαν οι ερευνητές, οι 5.289 είχαν εκδηλώσει

βουητό στα αυτιά, το οποίο εκδηλωνόταν καθημερινά ή τουλάχιστον μερικές μέρες την εβδομάδα.

Όταν οι ερευνητές συνέκριναν τα κρούσματα με τις διατροφικές συνήθειες των εθελοντριών τους, ανακάλυψαν πως όσο περισσότερη καφεΐνη κατανάλωναν οι γυναίκες, τόσο πιο προστατευμένες έμοιαζε να είναι έναντι του βουητού.

Το αποτέλεσμα αυτό δεν άλλαξε όταν οι ερευνητές συνυπολόγισαν τους παράγοντες κινδύνου για εμβοές των ώτων, όπως η απότομη έκθεση σε πολύ δυνατούς ήχους.

Όπως γράφουν στην «Αμερικανική Επιθεώρηση Ιατρικής» (AJM) ο δρ Γκάρυ Κάρχαν, καθηγητής Ιατρικής στο Χάρβαρντ, και οι συνεργάτες τους, η αιτία της συσχέτισης που παρατήρησαν δεν είναι γνωστή.

Ωστόσο, είναι καλά γνωστό ότι η καφεΐνη δρα διεγερτικά στο κεντρικό νευρικό σύστημα (σ.σ. αποτελείται από τον εγκέφαλο και τον νωτιαίο μυελό), ενώ προγενέστερες μελέτες έχουν δείξει πως ασκεί απ’ ευθείας επίδρασης και στο έσω ους.

Το βουητό στα αυτιά κάνει τους ασθενείς να «ακούνε» συχνά-πυκνά ή συνεχώς ήχους που κυμαίνονται από απαλό θρόισμα έως κανονικό σφύριγμα το οποίο αποσπά την προσοχή τους.

Στο περίπου 6% των πασχόντων οι ήχοι αυτοί είναι τόσο έντονοι, ώστε διαταράσσουν τον ύπνο, προκαλούν ακραίο άγχος και εμποδίζουν την διεκπεραίωση των καθημερινών δραστηριοτήτων.

Επιμέλεια: Ρούλα Τσουλέα

Πηγή : Web Only- ygeia.tanea.gr