29 Οκτωβρίου 2014

Η κατανάλωση καφέ σχετίζεται με την καλή υγεία του ήπατος

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η κατανάλωση καφέ, είτε αυτός είναι κανονικός είτε ντεκαφεϊνέ, όπως για παράδειγμα ελληνικός ντεκαφεινέ είτε στιγμιαίος, πιθανόν να ασκεί ευεργετική δράση στην ηπατική λειτουργία.
Τα αποτελέσματα μελέτης, που δημοσιεύεται στο επιστημονικό περιοδικό Hepatology, δείχνουν ότι η υψηλότερη κατανάλωση καφέ σχετίζεται με μικρότερη πιθανότητα εμφάνισης διαταραγμένων τιμών των ηπατικών ενζύμων, ανεξάρτητα από την περιεκτικότητα του καφέ σε καφεΐνη.

Παλαιότερες μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση καφέ πιθανόν να σχετίζεται με μείωση του κινδύνου εμφάνισης διαβήτη, καρδιαγγειακών νοσημάτων, μη αλκοολικής λιπώδης νόσου του ήπατος, κίρρωσης και καρκίνου του ήπατος. Επιπλέον, έχει φανεί ότι ο καφές πιθανόν να ασκεί ευεργετική δράση στην ηπατική λειτουργία. Στην παρούσα μελέτη, οι ερευνητές θέλησαν να δουν εάν η κατανάλωση καφέ σχετίζεται με βελτίωση της ηπατικής λειτουργίας, συμπεριλαμβάνοντας και άτομα που καταναλώνουν καφέ ντεκαφεϊνέ.

Για τους σκοπούς της μελέτης χρησιμοποιήθηκαν δεδομένα από σχεδόν 28.000

εθελοντές, ηλικίας 20 ετών και άνω, από τους οποίους συγκεντρώθηκαν δεδομένα σχετικά με την κατανάλωση καφέ για ένα 24-ώρο και πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις διαφόρων ηπατικών ενζύμων. Συνολικά, βρέθηκε ότι οι εθελοντές που κατανάλωναν τρία η περισσότερα φλιτζάνια καφέ ανά ημέρα είχαν χαμηλότερη πιθανότητα να εμφανίζουν μη φυσιολογικές τιμές των ηπατικών ενζύμων, συγκριτικά με όσους δεν κατανάλωναν καθόλου καφέ. Παρόμοια αποτελέσματα βρέθηκαν και για τα άτομα που κατανάλωναν μόνο καφέ ντεκαφεϊνέ.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, τα ευρήματα της μελέτης συνδέουν τη συνολική κατανάλωση καφέ και την κατανάλωση καφέ ντεκαφεϊνέ με μικρότερη πιθανότητα διαταραγμένων επιπέδων των δεικτών ηπατικής λειτουργίας. Τέλος, καταλήγουν στο ότι φαίνεται πως συστατικά του καφέ πέραν της καφεΐνης πιθανόν σχετίζονται με βελτίωση της ηπατικής λειτουργίας, αν και απαιτούνται περαιτέρω μελέτες προκειμένου να ταυτοποιηθούν τα συστατικά αυτά.

Πηγή: neadiatrofis.gr