

Το ρόφημα που μειώνει τον κίνδυνο για κακώθες μελάνωμα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Έχει αποδεδειγμένα οφέλη για τα μάτια, τον εγκέφαλο, την καρδιά, το συκώτι και όχι μόνο και τώρα μια νέα μελέτη έρχεται να προσθέσει στη μακρά αυτή λίστα και το δέρμα.

Η μελέτη που δημοσιεύεται στο επίσημο περιοδικό του Αμερικανικού Ινστιτούτου για τον Καρκίνο καταδεικνύει ότι μειώνει τον κίνδυνο για την πιο επιθετική μορφή καρκίνου του δέρματος, το κακώθες μελάνωμα.

Ο λόγος βέβαια για τον απολαυστικό και τονωτικό καφέ!

Σύμφωνα με το σχετικό δημοσίευμα του δικτύου CBS News, παλαιότερες μελέτες έχουν καταδείξει ότι ο καφές συμβάλλει στην προστασία από άλλες, μη μελανωματικές μορφές καρκίνου.

Στο πλαίσιο της νέας, εκτενέστατης μελέτης -σημειωτέον είναι η πρώτη που εστίασε συγκεκριμένα στο κακώθες μελάνωμα και τον καφέ- οι ερευνητές ανέλυσαν δεδομένα από τη μελέτη NIH-AARP για τη Διατροφή και την Υγεία. Τα στοιχεία αφορούσαν σε περισσότερους από 447.000 ανθρώπους που αντιμετώπιζαν αυξημένο κίνδυνο να εκδηλώσουν καρκίνο του δέρματος. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ερωτηματολόγια για τις διατροφικές τους συνήθειες και οι ερευνητές παρακολούθησαν την πορεία της υγείας τους για 10 χρόνια.

Οι αναλύσεις των ερευνητών κατέδειξαν ότι όσοι έπιναν τακτικά καφέ (τουλάχιστον τέσσερις κούπες την ημέρα) αντιμετώπιζαν περίπου 20% μικρότερο κίνδυνο να εκδηλώσουν κακόηθες μελάνωμα, σε σύγκριση με όσους έπιναν λιγότερο καφέ. Οι ερευνητές παρατήρησαν ότι ο κίνδυνος μειωνόταν σταθερά όσο αυξανόταν η κατανάλωση καφέ.

Δεν φάνηκε να υπάρχει κάποια συσχέτιση μεταξύ του κινδύνου μελανώματος και της κατανάλωσης ντεκαφεϊνέ.

Να σημειωθεί πως οι ερευνητές έλαβαν υπ' όψιν και άλλους παράγοντες που επηρεάζουν τον κίνδυνο καρκίνου του δέρματος, όπως η έκθεση στην υπεριώδη ακτινοβολία, ο Δείκτης Μάζας Σώματος, η ηλικία, το φύλο, τα επίπεδα σωματικής άσκησης, η κατανάλωση αλκοόλ και το κάπνισμα.

Πηγή: onmed.gr