22 Ιουλίου 2017

Η προστατευτική δράση του καφέ και ο ρόλος του στη μακροζωία

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Δύο νέες διεθνείς μελέτες δείχνουν ότι ο καφές μειώνει τον κίνδυνο θανάτου από σοβαρά νοσήματα, χαρίζοντας επιπλέον χρόνια ζωής.

Ζεστός ή με πολλά παγάκια, με ζάχαρη ή χωρίς, ο καφές είναι ένα από τα πιο

δημοφιλή ροφήματα, με 2,25 δισεκατομμύρια φλιτζάνια να καταναλώνονται καθημερινά σε όλο τον κόσμο.

Πέρα από την απόλαυση που προσφέρει η κατανάλωσή του, είναι και σύμμαχος υγείας, σύμφωνα με στοιχεία που δημοσιεύθηκαν στο επιστημονικό έντυπο Annals of Internal Medicine.

Η πρώτη μελέτη εξέτασε πάνω από μισό εκατομμύριο ανθρώπους σε δέκα ευρωπαϊκές χώρες και κατέληξε στο συμπέρασμα πως, όσοι πίνουν περίπου τρία φλιτζάνια καφέ την ημέρα, ζουν περισσότερο απ’ ό,τι όσοι δεν πίνουν καφέ.

Μάλιστα το όφελος αυτό, που αποδίδεται κυρίως στον μειωμένο κίνδυνο θανάτου από καρδιαγγειακά και από πεπτικά προβλήματα, παρατηρήθηκε σε όλες τις χώρες, παρότι έχουν διαφορετικές συνήθειες ως προς τα είδη του καφέ που καταναλώνουν.

Στη δεύτερη μελέτη συμμετείχαν περισσότερες από 185.000 εθελοντές από τις ΗΠΑ.

Όσοι από αυτούς έπιναν ένα φλιτζάνι καφέ την ημέρα είχαν κατά 12% λιγότερες πιθανότητες να πεθάνουν στη διάρκεια 16 ετών παρακολούθησης, ενώ όσοι έπιναν δύο ή τρία φλιτζάνια καφέ την ημέρα διέτρεχαν κατά 18% μικρότερο κίνδυνο.

Αυτό οφειλόταν στα μειωμένα ποσοστά θανάτου από στεφανιαία νόσο, καρκίνο, εγκεφαλικό, διαβήτη και αναπνευστικά και νεφρικά προβλήματα, σημειώνουν οι ερευνητές στο άρθρο τους.

Όπως αναφέρουν χαρακτηριστικά: “Δεν είμαστε σε θέση να συστήσουμε τους ανθρώπους να πίνουν καφέ για να αποκομίσουν οφέλη υγείας. Ας μην ξεχνάμε ότι έχει και αρνητικά.

Αν κάποιος καταναλώνει 400 mg καφεΐνης ημερησίως, δηλαδή πέντε φλιτζάνια καφέ, μπορεί να βιώσει ζαλάδα και διαταραχές του καρδιακού παλμού. Αν, δε, κάποιος προσθέτει στον καφέ του ζάχαρη και σαντιγί, τότε επιβαρύνεται με θερμίδες και ανθυγιεινά λιπαρά. Αυτό που πρέπει, πάντως, να συγκρατήσουμε, είναι ότι η μετριοπαθής κατανάλωση καφέ είναι ασφαλής.

Επομένως, αν σας αρέσει ο καφές, εξακολουθήστε να τον πίνετε – και αν δεν πίνετε, ίσως πρέπει να εξετάσετε σοβαρά το ενδεχόμενο να τον βάλετε στη ζωή σας”.

Πηγή: healthmag.gr