7 Μαρτίου 2021

Το αγαπημένο συστατικό που επηρεάζει μυαλό, μνήμη και ύπνο

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Τι ακριβώς προκαλεί η καφεΐνη στον εγκέφαλο; Πρόσφατη έρευνα Ελβετών

επιστημόνων αναζήτησε την απάντηση και κατέληξε σε ενδιαφέροντα ευρήματα

Η καφεΐνη, η ψυχοδραστική ουσία με τη μεγάλη παγκόσμια κατανάλωση, φαίνεται πως επιδρά στη μορφολογία του εγκεφάλου, διατείνονται επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο της Βασιλείας στην Ελβετία.

Σύμφωνα με τη μελέτη που δημοσιεύεται στο Cerebral Cortex, η συχνή κατανάλωσή καφεΐνης μετασχηματίζει τη φαιά ουσία του εγκεφάλου, η οποία αποτελείται από νευρώνες και σχετίζεται με νοητικές λειτουργίες όπως η μνήμη και η αντίληψη. Μολονότι οι επιπτώσεις της αποδείχθηκαν παροδικές, οι επιστήμονες επεσήμαναν την ανάγκη περαιτέρω διερεύνησης της σχέσης.

Αν και ροφήματα όπως ο καφές, τα αναψυκτικά και τα ενεργειακά ποτά με υψηλή περιεκτικότητα στην ουσία συστήνεται να αποφεύγονται τις βραδινές ώρες για να μη διαταραχθεί ο ύπνος, η νέα μελέτη διαπίστωσε παραδόξως πως η κατανάλωση καφεΐνης δεν συνδέθηκε με μειωμένο ύπνο.

Η ερευνητική ομάδα με επικεφαλής τη Δρ Carolin Reichert και τον καθηγητή Christian Cajochen από το Πανεπιστήμιο της Βασιλείας και την Ψυχιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου, μελέτησε την επίδραση της καθημερινής λήψης ενός δισκίου καφεΐνης και ενός δισκίου χωρίς ενεργό δραστική ουσία (placebo) σε 20 υγιείς εθελοντές για δύο διακριτές περιόδους δέκα ημερών. Κατά την πρώτη περίοδο, οπότε δόθηκαν τα δισκία καφεΐνης, οι εθελοντές δεν έπρεπε να προσλάβουν τη δραστική ουσία από άλλες πηγές όπως τροφές, ποτά ή σκευάσματα.

Στο τέλος κάθε περιόδου, η φαιά ουσία των συμμετεχόντων μετρήθηκε με εγκεφαλικές σαρώσεις και η ποιότητα του νυχτερινού ύπνου με ηλεκτροεγκεφαλογραφήματα (EEG).

Αν και οι μετρήσεις έδειξαν μηδενική επίδραση στον ύπνο, η φαιά ουσία και ιδιαίτερα στο δεξιό ημισφαίριο του μεσαίου κροταφικού λοβού όπου βρίσκεται και ο ιππόκαμπος (περιοχή που εμπλέκεται στη συγκρότηση της μνήμης) καταγράφηκε μικρότερη μετά τις 10 ημέρες πρόσληψης καφεΐνης.

«Τα συμπεράσματα δεν σημαίνουν απαραιτήτως ότι η κατανάλωση καφεΐνης έχει αρνητικό αντίκτυπο στον εγκέφαλο, αλλά καθιστούν σαφές ότι η καθημερινή πρόσληψή της επηρεάζει τον «σκληρό δίσκο» του εγκεφάλου και συνεπώς πρέπει να μελετηθεί εκτενέστερα», σχολίασε η Δρ Reichert, προσθέτοντας πως έως σήμερα οι σχετικές μελέτες για την επίδραση της καφεΐνης στον οργανισμό είχε μελετηθεί σε ασθενή μόνο και όχι υγιή υποκείμενα.

Τέλος, παρά το ότι αλλαγές στη μορφολογία του εγκεφάλου από την κατανάλωση καφεΐνης διήρκησαν μόλις 10 ημέρες, η επικεφαλής ερευνήτρια ανέφερε πως δεν έχουν πραγματοποιηθεί συγκριτικοί έλεγχοι ώστε να αναδειχθούν οι διαφορές που συντελούνται στον εγκέφαλο από τη συστηματική καφεποσία και τη σπάνια ή μηδενική κατανάλωση καφέ.

Πηγή: ygeiamou.gr