3 Οκτωβρίου 2022

Το ρόφημα που δυναμώνει την καρδιά και χαρίζει χρόνια ζωής – 3 φλιτζάνια την ημέρα αρκούν

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Η μέτρια κατανάλωση καφέ φαίνεται ότι μειώνει τον κίνδυνο πρόωρου θανάτου και συντελεί στην ενδυνάμωση της καρδιάς και τη μακροζωία σύμφωνα με νεότερα ερευνητικά στοιχεία

Οι λάτρεις του καφέ μπορούν να συνεχίσουν να απολαμβάνουν το αγαπημένο τους ρόφημα, κερδίζοντας παράλληλα καλύτερη καρδιαγγειακή υγεία και μεγαλύτερο προσδόκιμο ζωής.

Σύμφωνα με τα νεότερα ερευνητικά στοιχεία που δημοσιεύτηκαν στο European Journal of Preventive Cardiology, δύο ή τρία φλιτζάνια καφέ καθημερινά συμβάλλουν στη μακροζωία, σε σύγκριση με τη μηδενική κατανάλωση καφέ.

«Ο αλεσμένος, ο στιγμιαίος και ο καφές χωρίς καφεΐνη συσχετίστηκαν με ισάριθμες μειώσεις στη συχνότητα της καρδιαγγειακής νόσου και του θανάτου από καρδιαγγειακή νόσο ή οποιαδήποτε αιτία» επισημαίνει ο συγγραφέας της μελέτης Δρ Peter Kistler από το Baker Heart and Diabetes Research Institute στη Μελβούρνη.

Οι Αυστραλοί ερευνητές ανέλυσαν δεδομένα από τη βάση δεδομένων της UK Biobank, εξετάζοντας στοιχεία περίπου 450.000 Βρετανών, ηλικίας 40 έως 69 ετών, με μέσο όρο ηλικίας τα 58 έτη. Επικεντρώθηκαν κυρίως στα επίπεδα καθημερινής κατανάλωσης καφέ και στη διάρκεια της ζωής, καθώς και στις καρδιακές παθήσεις, όπως την καρδιακή ανεπάρκεια και το εγκεφαλικό επεισόδιο.

Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε έξι ομάδες ανάλογα με την κατανάλωση του καφέ: ένα φλιτζάνι την ημέρα, δύο έως τρία φλιτζάνια την ημέρα, τέσσερα έως πέντε φλιτζάνια την ημέρα και πάνω από πέντε φλιτζάνια την ημέρα.

Περίπου 200.000 από τους συμμετέχοντες προτιμούσαν συνήθως τον στιγμιαίο καφέ, σχεδόν 83.000 έπιναν αλεσμένο καφέ και λίγο περισσότεροι από 68.000 επέλεγαν τον καφέ χωρίς καφεΐνη. Η υγεία των συμμετεχόντων παρακολουθήθηκε κατά μέσο όρο για 12,5 χρόνια και σχεδόν 28.000 (περίπου 6%) πέθαναν κατά τη διάρκεια αυτής της παρακολούθησης.

Αφού προσάρμοσαν και άλλους παράγοντες επίδρασης, όπως την ηλικία, το φύλο και το κάπνισμα, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι άνθρωποι με μέτρια κατανάλωση καφέ -δύο έως τρία φλιτζάνια την ημέρα- παρουσίασαν τα μεγαλύτερα οφέλη στη διάρκεια της ζωής, σε σύγκριση με τους ανθρώπους που δεν έπιναν ποτέ καφέ.

Ο τύπος του καφέ μάλιστα επηρέαζε σε διαφορετικό βαθμό τη μακροζωία. Ειδικότερα, όσοι έπιναν αλεσμένο καφέ, είχαν 27% μικρότερο κίνδυνο θανάτου κατά τη διάρκεια της παρακολούθησης, όσοι έπιναν καφέ χωρίς καφεΐνη είχαν 14% χαμηλότερες πιθανότητες θανάτου, ενώ όσοι έπιναν στιγμιαίο καφέ είχαν 11% χαμηλότερες πιθανότητες.

Επιπλέον, λίγο κάτω από το 10% των συμμετεχόντων εμφάνισε καρδιακή νόσο κατά τη διάρκεια της μελέτης. Οι πιθανότητες όμως μειώνονταν κατά 20% για τα άτομα που έπιναν δύο έως τρία φλιτζάνια αλεσμένου καφέ την ημέρα, και αντίστοιχα 9% και 6% μεταξύ εκείνων που έπιναν παρόμοια ποσότητα στιγμιαίου ή ντεκαφεϊνέ καφέ.

Τέλος, η κατανάλωση καφέ συσχετίστηκε επίσης σημαντικά με μείωση του κινδύνου ενός ατόμου για καρδιακές αρρυθμίες. Αυτό περιλαμβάνει την κολπική μαρμαρυγή, η οποία μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου, σημείωσαν οι συγγραφείς της μελέτης.

«Η καφεΐνη είναι το πιο γνωστό συστατικό του καφέ, αλλά το ρόφημα περιέχει περισσότερα από 100 βιολογικά ενεργά συστατικά», σημείωσε ο δρ. Peter Kistler. «Είναι πιθανό ότι τα υπόλοιπα συστατικά ήταν υπεύθυνα για τις θετικές σχέσεις που παρατηρήθηκαν μεταξύ της κατανάλωσης καφέ, των καρδιαγγειακών παθήσεων και της επιβίωσης» κατέληξε.

Παρόλα αυτά, πρόκειται για μια μελέτη παρατήρησης, οπότε δεν σχεδιάστηκε για να αποδείξει αιτία και αποτέλεσμα, αλλά μόνο μια συσχέτιση.

Πηγή: ygeiamou.gr/