

Cafeaua. Elixirul longevității, o băutură pe care mulți o savurează dimineața

Steluța Indrei / 06 iul 2018 / 09:11



Descriere foto:

Persoanele care obișnuiesc să bea cafea se bucură de sănătate și longevitate, arată cel mai recent studiu observational despre una dintre cele mai populare băuturi din lume.

Cercetătorii americani au realizat un studiu observațional pentru a aduce din nou în atenție corelația din consumul de cafea și speranța de viață, o temă dezbătută de ani buni în lumea științifică.

Noul studiu confirmă: consumul de cafea, chiar până la 8 cești pe zi, se asociază cu un risc scăzut de mortalitate precoce.

Până la 8 cești de cafea pe zi

Date anterioare sugerau că nu trebuie să depășim 4 cești de cafea pe zi. Dincolo de această cantitate apar efectele acestui psiho-stimulant. Însă acest studiu recent, realizat de cercetători de la National Cancer Institute (NCI), reconfirmă cantitatea de cafea consumată zilnic. Potrivit studiului, până la 8 cești de cafea zilnic pot avea un efect protector în ceea ce privește longevitatea. Rezultatele au fost publicate în revista JAMA International Medicine.

Cercetătorii au analizat date privind 500.000 de persoane, cu vârsta medie de 57 de ani, care au participat la studiul Biobank. Acest studiu-gigant cuprinde informații despre starea de sănătate a 9 milioane de persoane. Printre altele, a trebuit să spună câte cești de cafea consumau pe zi (chiar dacă era și cafea decofeinizată), să descrie starea generală și obiceiurile de consum legate de tutun și alcool. Volunțarilor le-au fost recoltate de asemenea probe de ADN.

Persoanele au fost monitorizate 10 ani, perioadă în care 14.000 de participanți au decedat (din 500.000). Cauzele principale au fost cancerul, bolile cardiovasculare și bolile respiratorii. Cercetătorii au constatat că persoanele care obișnuiau să bea cafea aveau puține riscuri de a deceda pe parcursul studiului.

„Rezultatele sugerează că numeroși alți compuși ai cafelei, în afara cofeinei, pot fi responsabili”, a declarat Erika S. Mostoslavsky, coordonatoarea studiului, pentru Live Science.

Mare atenție cu cafeaua în cazul bolilor de inimă!

Pe de altă parte, după ce oamenii de știință au analizat datele genetice ale participanților, au identificat patru gene implicate în metabolizarea cafelei, adică modul în care organismul asimilează cofeina. Studiile anterioare au sugerat că modificările ale acestor gene au riscuri mai mari de a dezvolta boli cardiovasculare. Ceea ce înseamnă că în cazul lor, cafeaua nu are efect protector, dimpotrivă. Și în niciun caz nu se recomandă să consume mai mult de o ceașcă de cafea pe zi.

Cafeaua e sănătoasă. Dar fără zahăr și lapte!

Cercetătorii subliniază că este vorba despre un studiu observațional. Mai exact, s-a stabilit o asociere între cafea și longevitate, dar nu o relație de cauzalitate. Nu se poate preciza mecanismul prin care se produce acest efect.

„Cu toate că rezultatele sunt liniștitoare pentru iubitorii cafelei, ele provin dintr-un studiu bazat pe observație și trebuie tratate cu prudență”, a declarat Erikka Loftfield.

Asta nu înseamnă că se recomandă creșterea consumului zilnic de cafea. Dintre cei 500.000 de participanți, aproximativ jumătate ajungeau să consume până la 8 cești pe zi, iar riscul de deces nu era cu mult modificat față de cei care beau o cantitate de 2-4 cești pe zi.

Așadar, studiul aduce dovezi suplimentare potrivit cărora cafeaua face parte dintr-un stil de viață sănătos. Dar cel mai important: să nu se consume în exces și să fie băută fără zahăr și fără lapte!