

1 Φεβρουαρίου 2017

Το ξέρατε πως ο καφές μας κάνει να φαινόμαστε νεότεροι;

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Πώς ο

καφές σε βοηθά να δείχνεις (και να νιώθεις) νεότερος

Μια νέα μελέτη επιβεβαιώνει τις ευεργετικές ιδιότητες της πιο αγαπημένης σου συνήθειας.

Πάρης Αρσένης

Αποτελεί με διαφορά το πιο δημοφιλές από όλα τα ροφήματα. Την κινητήριο δύναμη της παγκόσμιας οικονομίας αλλά και μια από τις πιο προσιτές απολαύσεις της ζωής. Ωστόσο, ήξερες ότι ο καφές έχει τη δύναμη να παρατείνει τη νεότητά σου;

Στο ενδιαφέρον αυτό συμπέρασμα κατέληξε μια μελέτη που πραγματοποιήθηκε από ερευνητές του φημισμένου αμερικανικού Πανεπιστημίου του Stanford και η οποία δημοσιεύτηκε στο τελευταίο τεύχος της επιθεώρησης Nature Medicine.

Σύμφωνα με την εν λόγω μελέτη, λοιπόν, φαίνεται πως η καφεΐνη που περιέχει σε μεγάλες ποσότητες το αγαπημένο ρόφημα αποτελεί ένα πρώτης τάξεως “φάρμακο” εναντίον της χρόνιας φλεγμονής, η οποία με τη σειρά της παίζει σημαντικό ρόλο στην εκδήλωση μιας ευρείας γκάμας ασθενειών που σχετίζονται με την ηλικία, όπως φερ’ ειπείν ο διαβήτης, ο καρκίνος και τα καρδιακά προβλήματα.

Όπως το θέτει σε συνέντευξή του στο περιοδικό Time ο επικεφαλής της έρευνας, Dr David Furman “Είναι γνωστό ότι το 90% των μη μεταδοτικών ασθενειών που σχετίζονται με το γήρας οφείλονται κατά κύριο λόγο στη φλεγμονή. Όπως είναι επίσης γνωστό ότι η καφεΐνη σχετίζεται και με την μακροζωία -πρόκειται για κάτι που επιβεβαιώνει μια σειρά από σχετικές μελέτες [...] Σκοπός της έρευνάς μας, ήταν να διαπιστώσουμε αν η κατανάλωση καφέ και, ειδικότερα, η αυξημένη πρόσληψη καφεΐνης βοηθά άμεσα στην καταπολέμηση της φλεγμονής”.

Προκειμένου να βρουν μια πειστική απάντηση στο συγκεκριμένο ζήτημα, ο Furman και η ομάδα του ανέλυσαν δείγματα αίματος από 100 εθελοντές κάθε ηλικίας. Όπως ήταν αναμενόμενο, λοιπόν, οι πιο ηλικιωμένοι από τους εθελοντές παρουσίαζαν πιο ενεργά τα γονίδια εκείνα που ευθύνονται για την εκδήλωση φλεγμονής. Ωστόσο, αυτό που προξένησε εντύπωση στους επιστήμονες, ήταν ότι όσοι από τους μεγαλύτερους σε ηλικία εθελοντές κατανάλωναν σημαντικές ποσότητες καφεΐνης σε καθημερινή βάση (ακριβέστερα, έως και πέντε κούπες καφέ την ημέρα) φάνηκε να «προστατεύονται» πιο αποτελεσματικά από τη δράση των εν λόγω γονιδίων.

«Η έρευνα επιβεβαίωσε πως όσο περισσότερη καφεΐνη καταναλώνει κάποιος, τόσο πιο προφυλαγμένος είναι ενάντια στην χρόνια φλεγμονή και όσα αυτή συνεπάγεται» ανέφερε ο Fulman στη συνέντευξή του στο Time. «Από την άλλη, όμως, δε θα πρέπει να ξεχνάμε ότι η φλεγμονή δεν είναι απαραίτητα κάτι κακό, αφού έχει αποδειχτεί ότι, υπό προϋποθέσεις, βοηθά στη διατήρηση της καλής

υγείας του ανοσοποιητικού μας συστήματος».

Γιατί, ως γνωστόν, όλα χρειάζονται σε αυτή τη ζωή, τελικά...

Πηγή:Askmen.gr