

23 Οκτωβρίου 2020

Διαβήτης: Δύο δημοφιλή ροφήματα που μειώνουν έως 63% τον κίνδυνο θανάτου

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Οι πάσχοντες από διαβήτη τύπου 2 ενδέχεται να μπορούν να μειώσουν σημαντικά τον κίνδυνο θανάτου από οποιαδήποτε αιτία, καταναλώνοντας μεγάλες ποσότητες πράσινου τσαγιού και καφέ καθημερινά - Δείτε τι διαπιστώνει νέα μελέτη



Η κατανάλωση πράσινου τσαγιού και καφέ συνδέεται με χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από οποιαδήποτε αιτία στους πάσχοντες διαβήτη τύπου 2, σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε στο BMJ Open Diabetes Research & Care.

Συγκεκριμένα, τα ευρήματα έδειξαν ότι καταναλώνοντας τέσσερις ή περισσότερες κούπες πράσινου τσαγιού και δύο ή περισσότερες κούπες καφέ την ημέρα, στους συμμετέχοντες παρατηρήθηκε 63% χαμηλότερος κίνδυνος θανάτου σε μια περίοδο περίπου πέντε ετών.

Προηγούμενες μελέτες είχαν δείξει ότι η τακτική κατανάλωση πράσινου τσαγιού και καφέ μπορεί να είναι ωφέλιμη για την υγεία λόγω των διάφορων βιοενεργών ενώσεων που περιέχουν τα ροφήματα αυτά. Ωστόσο, λίγες από αυτές είχαν πραγματοποιηθεί σε πάσχοντες από διαβήτη. Έτσι, οι ερευνητές αποφάσισαν να εξερευνήσουν τις δυνητικές επιδράσεις του πράσινου τσαγιού και του καφέ, τόσο ξεχωριστά όσο και συνδυαστικά, στον κίνδυνο θανάτου σε ανθρώπους με την πάθηση αυτή.

Παρακολούθησαν, λοιπόν, την υγεία 4.923 ατόμων από την Ιαπωνία (2.790 άνδρες, 2.133 γυναίκες) με διαβήτη τύπου 2 (μέσης ηλικίας 66 ετών) για ένα μέσο διάστημα πέντε ετών. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο 58 ερωτήσεων σχετικά με τρόφιμα και ροφήματα, το οποίο, μεταξύ άλλων, περιελάμβανε ερωτήσεις σχετικά με την ημερήσια κατανάλωση καφέ και πράσινου τσαγιού.

Επιπλέον, παρείχαν πληροφορίες σχετικά με παράγοντες του τρόπου ζωής, όπως η τακτική άσκηση, το κάπνισμα, η κατανάλωση αλκοόλ και οι ώρες του βραδινού ύπνου. Ελήφθησαν, επίσης, μετρήσεις του ύψους, του βάρους και την αρτηριακής πίεσης, καθώς και δείγματα αίματος και ούρων για τον έλεγχο πιθανών υποκείμενων παραγόντων κινδύνου.

Όπως αναδείχθηκε, οι 607 και 994 από τους συμμετέχοντες δεν έπιναν καθόλου πράσινο τσάι και καφέ αντίστοιχα, οι 1.143 και 1.306 έπιναν έως μία κούπα την ημέρα, οι 1.348 έπιναν 2-3 κούπες την ημέρα και οι 1.748 έπιναν τέσσερις ή περισσότερες. Ακόμη, οι 963 έπιναν μία κούπα καφέ κάθε μέρα, ενώ οι 1.660 έπιναν δύο ή περισσότερες.

Κατά τη διάρκεια της περιόδου παρακολούθησης πέθαναν 309 άνθρωποι (218 άνδρες, 91 γυναίκες) και κύριες αιτίες θανάτου ήταν ο καρκίνος (114) και οι καρδιαγγειακές παθήσεις (76).

Συγκριτικά με όσους δεν κατανάλωναν κανένα από τα δύο ροφήματα, εκείνοι που έπιναν το ένα ή και τα δύο είχαν χαμηλότερες πιθανότητες θανάτου από οποιαδήποτε αιτία, με τις πιθανότητες αυτές να σχετίζονται με την κατανάλωση μεγαλύτερων ποσοτήτων τόσο πράσινου τσαγιού όσο και καφέ.

Η κατανάλωση το πολύ μίας κούπας πράσινου τσαγιού ή καφέ την ημέρα σχετίστηκε με 12% χαμηλότερες πιθανότητες, ενώ η μία κούπα κάθε μέρα σχετίστηκε με 19% χαμηλότερες πιθανότητες και οι δύο ή περισσότερες κούπες με 41% χαμηλότερες πιθανότητες.

Ο κίνδυνος θανάτου ήταν ακόμα πιο χαμηλός για εκείνους που έπιναν και πράσινο τσάι και καφέ κάθε μέρα, με το ποσοστό να ανέρχεται σε 51% χαμηλότερες πιθανότητες για τις 2-3 κούπες πράσινου τσαγιού και δύο ή περισσότερες κούπες καφέ την ημέρα, 58% για τέσσερις ή περισσότερες κούπες τσάι συν μία κούπα καφέ την ημέρα και 63% χαμηλότερες πιθανότητες για τέσσερις ή περισσότερες κούπες τσάι και δύο ή περισσότερες κούπες καφέ την ημέρα.

Στο σημείο αυτό πρέπει να σημειωθεί ότι η μελέτη αυτή είναι παρατηρητική,

επομένως δεν προσφέρει σχέση αιτίου-αποτελέσματος, με τους ερευνητές να είναι έχουν αρκετές επιφυλάξεις, μεταξύ των οποίων για την εξάρτηση από υποκειμενικές εκτιμήσεις σχετικά με τις ποσότητες κατανάλωσης πράσινου τσαγιού και καφέ. Επίσης, δεν υπήρξε πληροφορίες σχετικά με δυνητικούς παράγοντες επιρροής, όπως το οικογενειακό εισόδημα και η μόρφωση.

Πηγή: ygeiamou.gr