

## **Αν πίνετε με αυτόν τον τρόπο καφέ αυξάνετε σημαντικά τον κίνδυνο για καρκίνο**

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



Για πολλούς από εμάς, η μέρα δεν ξεκινά επίσημα μέχρι να κατέβουν στο στομάχι οι πρώτες γουλιές καφέ.

Δυστυχώς, αν και για πολλούς ο πρωινός καφές είναι μια τελετουργία, αν πίνετε τον καφέ σας με έναν συγκεκριμένο τρόπο, θα μπορούσατε να αυξήσετε σημαντικά τον κίνδυνο εκδήλωσης καρκίνου, λένε ερευνητές.



***Αν ο καφές ή το τσάι σας είναι υπερβολικά ζεστά μπορεί να αυξάνεται ο κίνδυνος για ορισμένες μορφές καρκίνου***

Αν σας αρέσει να ξεκινάτε το πρωί σας με ένα καυτό φλιτζάνι καφέ, ενδέχεται να αυξήσετε άθελά σας τον κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων τύπων καρκίνου.

Μια μελέτη του 2019 που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό International Journal of Cancer ανέλυσε μια ομάδα 50.045 ενηλίκων μεταξύ 45 και 75 ετών για 10 χρόνια. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι όσοι έπιναν 700ml τσάι την ημέρα σε θερμοκρασία 60°C και πάνω είχαν 90% μεγαλύτερο κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του οισοφάγου σε σύγκριση με εκείνους που καταλάωναν τα ποτά τους σε θερμοκρασίες που λογίζονται “χλιαρό” και κάτω.

Αν και η μελέτη εξέτασε συγκεκριμένα όσους πίνουν τσάι, ήταν η θερμοκρασία του ροφήματος που φάνηκε να αυξάνει τον κίνδυνο, οπότε τα αποτελέσματα είναι πιθανώς παρόμοια και για όσους πίνουν καφέ.

Εάν θέλετε να απολαύσετε τον καφέ ή το τσάι σας χωρίς να θέσετε σε κίνδυνο την υγεία σας, η αναμονή λίγων λεπτών μέχρι να κρυώσει μπορεί να κάνει μια σημαντική διαφορά στον κίνδυνο καρκίνου που προκύπτει.

«Η κατανάλωση πολύ ζεστού τσαγιού μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο καρκίνου του οισοφάγου και συνεπώς είναι σκόπιμο να περιμένετε μέχρι να κρυώσει λίγο πριν το πιείτε», δήλωσε ο επικεφαλής συγγραφέας της μελέτης δρ. Farhad Islami, επιστημονικός διευθυντής για την έρευνα καρκίνου στο American Cancer Society.

Δεν σας αρέσει να περιμένετε να κρυώσει ο καφές ή το τσάι σας από μόνο του; Η προσθήκη κρύου γάλακτος, ή το πολύ σε θερμοκρασία δωματίου μπορεί να μειώσει επαρκώς τη θερμοκρασία του ποτού σας σε σημείο που δεν αποτελεί πλέον κίνδυνο για το πεπτικό σας σύστημα.

Σύμφωνα με μια μελέτη του 2016 που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention, η κατανάλωση μόνο ενός ή δύο φλιτζανιών καφέ την ημέρα συνδέθηκε με τη μείωση κατά 26 % του κινδύνου για καρκίνο του παχέος εντέρου.

Μετάφραση: [iatropedia.gr](http://iatropedia.gr)