

Καφές: Πόσο βλάπτει το πιο δημοφιλές ρόφημα - Η ασφαλής κατανάλωση

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



Ένα φλιτζάνι καφέ μας ξυπνά το πρωί, φτιάχνει τη διάθεση, ενώ συχνά συνοδεύει τις στιγμές με φίλους. Πόση καφεΐνη πρέπει να καταναλώνουμε, όμως, για να απολαμβάνουμε τα οφέλη της; Έρευνα αποκαλύπτει τη λεπτή γραμμή ανάμεσα στην ισορροπημένη και την υπερβολική κατανάλωση της αγαπημένης μας ουσίας



Ένα φλιτζάνι καφέ αποτελεί για πολλούς την καλύτερη πρωινή παρέα. Η καφεΐνη μπορεί να ξεκινήσει την ημέρα μας με ενέργεια και συγκέντρωση. Μπορεί, ακόμη, να μας φτιάξει τη διάθεση, αλλά και να μας χαρίζει χρόνια ζωής. Αυτό, βέβαια, με την προϋπόθεση ότι την καταναλώνουμε σε φυσιολογικές ποσότητες. Ποια ποσότητα, όμως, είναι ενδεδειγμένη και πότε το παρακάνουμε;

Στο ερώτημα αυτό θέλησε να απαντήσει ο δρ. Greg Marcus, αναπληρωτής επικεφαλής έρευνας για την καρδιολογία και καθηγητής ιατρικής στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνια και η ομάδα του, που «έτρεξαν» μια μελέτη σχετικά με την κατανάλωση καφέ, τη δημοφιλέστερη πηγή πρόσληψης της καφεΐνης.

Στο πλαίσιο της μελέτης, που παρουσιάστηκε στις Επιστημονικές Συνεδρίες της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας, οι ερευνητές ζήτησαν από τους συμμετέχοντες να πίνουν καφέ ή να απέχουν από την κατανάλωσή του, τηρώντας την κάθε συνήθεια για όχι περισσότερες από δύο συνεχόμενες ημέρες για δύο εβδομάδες. Τα προκαταρκτικά ευρήματα έδειξαν ότι οι άνθρωποι ήταν πιο δραστήριοι σωματικά και κοιμούνταν λιγότερο τις ημέρες που έπιναν καφέ. Είχαν επίσης περισσότερους ακανόνιστους καρδιακούς παλμούς στις κάτω κοιλότητες της καρδιάς, αλλά λιγότερα επεισόδια ασυνήθιστα γρήγορων καρδιακών παλμών στους άνω θαλάμους.

«Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η κατανάλωση καφέ γενικά δεν βλάπτει την υγεία. Ωστόσο, δε συστήνω σε κανέναν να ξεκινήσει τον καφέ ή να ενισχύσει την κατανάλωσή του, επειδή έχει κάποια οφέλη», υπογραμμίζει ο δρ. Marcus.

Η καφεΐνη είναι ένα φυσικό διεγερτικό που εντοπίζεται σε τρόφιμα, όπως κόκκους καφέ και κακάο, φύλλα τσαγιού, μούρα γκουαράνα και φύλλα yerba maté. Δημιουργείται, επίσης, συνθετικά και προστίθεται σε ροφήματα, όπως σόδα και ενεργειακά ποτά. Μπορεί να ωφελήσει, αλλά και να βλάψει τον οργανισμό. Για παράδειγμα, όσοι καταναλώνουν τακτικά καφέ, έχουν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν χρόνιες ασθένειες, όπως καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτη, νόσο Πάρκινσον και ορισμένους τύπους καρκίνου, ενώ ο κίνδυνος θανάτου από καρδιακές παθήσεις και άλλες ασθένειες είναι μικρότερος.

Σύμφωνα με τον Οργανισμό Τροφίμων και Φαρμάκων, έως και 400 mg καφεΐνης την ημέρα - 4 με 5 φλιτζάνια καφέ - θεωρούνται ασφαλή για υγιείς ενήλικες. Σε μέτριες δόσεις - έως και 2 φλιτζάνια - η καφεΐνη χαρίζει την αίσθηση της εγρήγορσης, ενώ οι άνθρωποι αισθάνονται λιγότερο κουρασμένοι. Ορισμένες μελέτες δείχνουν, επιπλέον, ότι είναι ικανή να μειώσει την όρεξη και τον κίνδυνο κατάθλιψης. Ωστόσο, η υπερβολική κατανάλωση - 12 φλιτζάνια ή περισσότερα - μπορεί να προκαλέσει άγχος, αύξηση της αρτηριακής πίεσης και των παλμών και προβλήματα ύπνου. Επιπλέον, αν κάποιος καταναλώνει τακτικά καφεΐνη και τη διακόψει τακτικά, μπορεί να αντιμετωπίσει συμπτώματα στέρησης, πονοκεφάλους, κόπωση και καταθλιπτική διάθεση.

Ενδιαφέρον, ωστόσο, προκαλεί η διακύμανση της ποσότητας που θεωρείται υπερβολική για τον καθένα, ανάλογα με το ρυθμό που μεταβολίζει την καφεΐνη. Ο ρυθμός μεταβολισμού επηρεάζεται από παράγοντες όπως το βάρος, αλλά και τυχόν φάρμακα που λαμβάνονται. Η ουσία, όμως, είναι ότι η καφεΐνη επηρεάζει τον καθένα διαφορετικά. «Πρόκειται για μια περίπλοκη ένωση, με οφέλη και βλάβες, τα οποία διαφέρουν από άτομο σε άτομο», σχολιάζει ο δρ. Marcus.

«Τα αποτελέσματα της καφεΐνης μειώνονται όταν καταναλώνεται τακτικά. Το σώμα προσαρμόζεται και η τακτική κατανάλωση μπορεί να επιταχύνει το μεταβολισμό», εξήγησε, συμπληρώνοντας πως οι άνθρωποι που μεταβολίζουν την καφεΐνη γρηγορότερα αντιμετώπισαν λιγότερα προβλήματα ύπνου.

Ο ίδιος συμβουλεύει όσους αντιμετωπίζουν προβλήματα ύπνου ή μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών να αναζητήσουν τον ρόλο που μπορεί να παίζει η καφεΐνη. Όπως ισχυρίζεται, δεν υπάρχει σημαντική διαφορά μεταξύ της καφεΐνης του καφέ και του τσαγιού, αλλά παραμένει επιφυλακτικός σε ό,τι αφορά στα ενεργειακά

ποτά, για τα οποία δεν υπάρχουν στοιχεία ότι παρέχουν οφέλη για την υγεία. Έρευνες, μάλιστα, έχουν δείξει ότι μπορούν να προκαλέσουν μη φυσιολογική ηλεκτρική δραστηριότητα στην καρδιά και υψηλότερη αρτηριακή πίεση για αρκετές ώρες.

«Σε γενικές γραμμές, θα προειδοποιούσα κατά της χρήσης ενεργειακών ποτών. Υπάρχουν άλλοι τρόποι να μείνετε σε εγρήγορση. Οι καλύτερες και πιο υγιείς στρατηγικές για την ενίσχυση της εγρήγορσης είναι οι μακροπρόθεσμες υγιεινές συνήθειες, όπως ο καλός ύπνος και η τακτική άσκηση», καταλήγει ο δρ. Marcus.

Πηγή: ygeiamou.gr