

Πιείτε έναν στην υγεία σας!

Ο καφές προλαμβάνει καρδιακή νόσο και εγκεφαλικό επεισόδιο

Δημοσίευση: 14 Νοε 2017, 09:03 | Τελευταία ενημέρωση: 14 Νοε 2017, 09:03



Κάθε φλιτζάνι καφέ που απολαμβάνετε ενδεχομένως και να μειώνει τον κίνδυνο εκδήλωσης καρδιακής ανεπάρκειας κατά 7%, εγκεφαλικού επεισοδίου κατά 8% και καρδιακής νόσου κατά 5%, σύμφωνα με ενδελεχή ανάλυση δεδομένων από μακροπρόθεσμες καρδιολογικές μελέτες που παρουσιάστηκε στο ετήσιο συνέδριο της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας στην Καλιφόρνια.

Κι ενώ αυτά τα συμπεράσματα μπορεί να τα έχετε ξαναδιαβάσει, η ανασκόπηση διαπίστωσε επίσης ότι το κόκκινο κρέας ενδεχομένως να σχετίζεται επίσης με μειωμένο κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας και εγκεφαλικού επεισοδίου.

Βέβαια η Λάουρα Στήβενς, επικεφαλής ερευνήτρια στο Ινστιτούτο Καρδιαγγειακής Ιατρικής της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρείας στο Ντάλας και διδακτορική φοιτήτρια της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου του Κολοράντο, έσπευσε να σημειώσει ότι η μελέτη δεν αναδεικνύει σχέση αιτίου-αποτελέσματος μεταξύ του καφέ, του κόκκινου κρέατος και του χαμηλότερου καρδιακού κινδύνου. Ειδικά το στοιχείο για το κόκκινο κρέας χρειάζεται περαιτέρω διερεύνηση.

Η ερευνήτρια και οι συνεργάτες της άντλησαν στοιχεία από τη μελέτη Framingham Heart Study και τα επεξεργάστηκαν με ειδικό λογισμικό ώστε αναδειχθούν άγνωστοι μέχρι σήμερα παράγοντες κινδύνου για την υγεία της καρδιάς.

Η μελέτη Framingham Heart Study καταγράφει από το 1948 την καρδιακή υγεία ολόκληρων γενεών που κατοικούν στην πόλη Φραμινγκχαμ της Μασαχουσέτης.

Το λογισμικό εντόπισε πολλούς γνωστούς παράγοντες κινδύνου για καρδιακή νόσο, περιλαμβανομένης της ηλικίας, της αρτηριακής πίεσης, του καρδιακού ρυθμού, της χοληστερόλης και του σωματικού βάρους. Αλλά ανέδειξε και δύο πιθανούς παράγοντες που δεν είχαν εδραιωθεί επαρκώς μέχρι σήμερα, την κατανάλωση καφέ και κόκκινου κρέατος.

«Διαπιστώσαμε ότι τόσο η κατανάλωση κόκκινου κρέατος όσο και καφέ σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου και εγκεφαλικού κινδύνου στο δείγμα της Framingham Heart Study», εξήγησε η Δρ Στήβενς.

Οι ερευνητές αξιολόγησαν τα στοιχεία για τον καφέ αναλύοντας δεδομένα από δύο επιπλέον μακροπρόθεσμες καρδιολογικές μελέτες. Διαπίστωσαν ότι και αυτές υποστήριζαν τη σχέση καφέ και μειωμένου κινδύνου καρδιακής ανεπάρκειας και εγκεφαλικού επεισοδίου, συγκριτικά με τα άτομα που δεν έπιναν ποτέ καφέ.

«Ωστόσο, δεν καταφέραμε να επαληθεύσουμε την παρατηρούμενη σχέση μεταξύ κόκκινου κρέατος και μειωμένου καρδιακού κινδύνου, επειδή δεν υπήρχε ομοιομορφία στον ορισμό του κόκκινου κρέατος μεταξύ των μελετών. Δηλαδή δεν όριζαν όλες οι μελέτες το χοιρινό ή τα κατεργασμένα κρέατα ως κόκκινο κρέας», διευκρίνισε η ερευνήτρια.

Πάντως, η μελέτη συνεχίζεται ώστε να διαπιστωθεί αν ο καφές που περιέχει καφεΐνη και αντιοξειδωτικά έχει οφέλη στην υγεία και να αποκλειστεί το ενδεχόμενο τα άτομα που πίνουν καφέ να είναι γενικότερη καλύτερη υγεία ή να έχουν άλλες καλές για την καρδιά συνήθειες.

Μαίρη Μπιμπή

health.in.gr