

επικαιρα και αλλα

Συνηγορία υπέρ καφέ!

Βασίλης Σπανός, Έπεμβατικός Καρδιολόγος, Διευθυντής Αίμοδυναμικού Έργαστηρίου Ίατρικού Κέντρου Αμαρουσίου.

Ο καφές είναι κακοκαταρτησμένος, επειδή κάνει κακές παρέες... Συχνά άκοϋμε τή σύζυγο νά επιτίθεται στίς συνήθειες τού έτερου ήμίσεος με φράσεις όπως: «όλο καφέ και τσιγάρο είναι γιατρέ μου – μυαλό δέν βάζει!». Βοηθάμε βέβαια κι έμεις οί γιατροί πού δέν ανατρέπουμε τήν εικόνα, αφήνοντας τόν καφέ στό έδώλιο – άς πρόσεχε τίς παρέες του! Άλλωστε μία από τίς βασικές μας όδηγίες σέ άνθρώπους, πού έπιχειροϋν τήν άπεξάρτησή τους από τó κάπνισμα, είναι και ή διακοπή ή έστω μείωση τής κατανάλωσης καφέ. Δικαιολογημένα, άφοϋ ή άλλαγή τών συνθειών τών καπνιστών, με άποφυγή όλων όσων έχουν συνδεθεί με τó κάπνισμα, βοηθάει στήν άπεξάρτησή τους.

Ο καφές δέν ήταν άνεκαθεν άπρόσεκτος στίς παρέες του. Για αιώνες, σέ διαφορετικούς πολιτισμούς, χρησιμοποιήθηκε για νά τονώνει και νά διεγείρει τά μυαλά τών ανθρώπων. Σήμερα ύπάρχουν μελέτες πού καταδεικνύουν τήν άξία τού καφέ στήν ύποβοήθηση τών νοπτικών δραστηριοτήτων, με πρώτη και καλύτερη τή μνήμη. Σέ μία από τίς σημαντικότερες σχετικές μελέτες, έρευνητές τού Πανεπιστημίου Johns Hopkins ζήτησαν από ύγιεις ένήλικες νά παρατηρήσουν εικόνες έσωτερικού και έξωτερικού χώρου και νά πάρουν από ένα χάπι. Στίς μισές περιπτώσεις τó χάπι περιείχε 200 χιλιοστογραμμάρια καφεΐνης και στίς ύπόλοιπες τίποτα (εϊκονικό φάρμακο). Τήν έπόμενη ήμέρα, οί συμμετέχοντες κλήθηκαν νά ξεχωρίσουν τίς εικόνες πού είχαν δει άνάμεσα σέ άλλες, κάποιες από τίς όποιες ήταν παρόμοιες. Όσοι είχαν πάρει τó χάπι καφεΐνης μπορούσαν συχνότερα νά ξεχωρίσουν τίς άρχικές εικόνες από αυτές πού τούς έμοιαζαν, αλλά διέφεραν σέ κάποιες λεπτομέρειες. Η συγκεκριμένη δυνατότητα (διάκριση άνάμεσα σέ παρόμοιες εικόνες) έπιλέχθηκε, άκριβώς, επειδή θεωρείται, από τούς ειδικούς νευροβιολόγους, ως ή ποιοτικότερη λειτουργία τής μνήμης. Η ποσότητα καφεΐνης, πού περιείχε τó χάπι



και ή όποία έπέδρασε ευεργετικά στή μνήμη τών υγιών έθελοντών, είναι ίσοδύναμη με μία μεγάλη κοϋπα ή δύο μικρά φλιτζάνια καφέ (Nature Neuroscience 17, 201–203, 2014). Δέν προξενεί άλλωστε έντύπωση ή διαπίστωση, πώς ή διεγερτική επίδραση τού καφέ μπορεί κάποτε νά άποδειχθεί σωτήρια σέ δραστηριότητες, όπως ή όδήγηση. Αυτό φάνηκε σέ μελέτη σύγκρισης τής κατανάλωσης καφέ 530 όδηγών λεωφορείων, πού υπέπεσαν σέ άτύχημα κατά τήν όδήγηση στήν Αύστραλία, με τυχαίο

δείγμα αύστραλών επαγγελματιών όδηγών. Ο καφές μείωσε τήν πιθανότητα άτυχήματος σχεδόν κατά τά δύο τρίτα! (BMJ 2013;346:1140).

Φαίνεται πάντως πώς ή μείωση τροχαίων άτυχημάτων χάρις στήν τονωτική του επίδραση είναι ένας μόνο από τούς τρόπους, με τούς όποιους ό καφές σώζει ζωές. Σήμερα έχουμε ίκανά στοιχεία άθώωσής του, όσον άφορά στήν ύποτιθέμενη βλαπτική του επίδραση στήν υγεία μας, και μάλιστα στοιχεία αναγόρευσής του σέ ευεργέτη, όταν βεβαίως άπεμπλακεί από τίς κακές του παρέες. Σύμφωνα με τή διεξοδικότερη σχετική μελέτη από τήν Ίατρική σχολή τού Χάρβαρντ, ή όποία χρησιμοποιείσθε δεδομένα από τήν παρακολούθηση σχεδόν 160.000 γυναικών (πού συμμετείχαν στίς Nurses' Health Study I και II) και 40.000 άνδρων περίπου (πού συμμετείχαν στήν Health Professionals Follow-up Study) από τά μέσα τής δεκαετίας τού 1980, ή κατανάλωση καφέ, από ένα έως πέντε φλιτζάνια ήμερησίως, προστατεύει από άπώλειες λόγω καρδιαγγειακής νόσου, όπως έπίσης από νευρολογική νόσο και από αυτοκτονίες. Οί άπώλειες από καρκίνο δέν φάνηκε νά έπηρεάζονται από τήν κατανάλωση καφέ. Τελικώς, ή κατανάλωση καφέ μείωσε τίς συνολικές άπώλειες από όποιαδήποτε νόσο, κυρίως χάρις στή μείωση τών άπωλειών από έμφραγμα και έγκεφαλικό επεισόδιο. Η συνολική ευεργετική επίδραση μεγάλωνε από τó ένα στά τρία και στά πέντε φλιτζάνια, αύξάνοντας δηλαδή τήν κατανάλωση αϋξάνοταν και τó

όφελος. Η ομάδα με το μεγαλύτερο όφελος ήταν αυτή που κατανάλωνε 2-3 φλιτζάνια καφέ. Για κατανάλωση πέραν των πέντε φλιτζανιών ήμερησίως χάθηκε η ευεργετική επίδραση, δεν υπήρχε δηλαδή διαφορά ανάμεσα στους υγιείς συμμετέχοντες, που κατανάλωναν περισσότερα από πέντε φλιτζάνια καφέ, συγκριτικά με όσους άπείχαν οποιασδήποτε τακτικής κατανάλωσης (Circulation. 2015;132:2305-2315). Η ευεργετική επίδραση της τακτικής κατανάλωσης καφέ, αλλά και πράσινου τσαγιού, στη μείωση έμφραγμάτων και έγκεφαλικών επεισοδίων, καταγράφηκε επίσης σε μακροχρόνια παρακολούθηση περισσότερων από 80.000 υγιών Ιαπώνων, ανδρών και γυναικών (Stroke, 2013;44:00-00). Και σε αυτήν τη μελέτη η ευεργετική επίδραση του καφέ ήταν ανάλογη της κατανάλωσης, με μέγιστο όφελος στα 2-3 φλιτζάνια ήμερησίως.

Υπάρχουν, ωστόσο, αναπάντητα ερωτήματα όσον αφορά στις ένδεχόμενες διαφορές ανάμεσα σε διαφορετικούς τύπους καφέ. Στη μελέτη του Χάρβαρντ, μακράν της πολυπληθέστερης και μεγαλύτερης σε χρονική διάρκεια παρακολούθησης, συνθέστερη ήταν η κατανάλωση καφέ φίλτρου, που είναι ο καφές, ο οποίος επικρατεί στις Η.Π.Α. Φάνηκε μάλιστα μια διαφορά στις τιμές της «κακής» (χαμηλής πυκνότητας, LDL) χοληστερίνης ανάμεσα σε καταναλωτές καφέ διαφορετικού τύπου, συνήθως καφέ που προερχόταν από μηχανήματα. Συγκεκριμένα, όσοι κατανάλωναν καφέ, που δεν προερχόταν από φίλτρο, παρουσίασαν αύξηση της «κακής» χοληστερίνης, σε αντίθεση με όσους κατανάλωναν τον συνήθη, ιδιαίτερα δημοφιλή στις Η.Π.Α, καφέ φίλτρου (<http://circ.ahajournals.org/content/133/20/e660>). Αυτές οι αποκλίσεις αφήνουν ανοικτό το ένδεχομένο, διαφορετικοί τύποι καφέ να μην οδηγούν, επίσης, σε μείωση των έμφραγμάτων και έγκεφαλικών επεισοδίων, άρα να μην έχουν την ευεργετική επίδραση σε ανθρώπινες απώλειες, που κατέγραψε η μελέτη του Χάρβαρντ και βασίστηκε κυρίως σε μακρόχρονη κατανάλωση καφέ φίλτρου.

Ο ελληνικός καφές (στο μπρίκι) έχει αξιολογηθεί στον πληθυσμό της Ίκαρίας και φαίνεται πως έχει ευεργετικές

ιδιότητες στη λειτουργία του ένδοθηλίου, δηλαδή της έσωτερικής επένδυσης των αγγείων. Η κατάσταση του ένδοθηλίου των αγγείων αξιολογήθηκε σε 150 περίπου υπερήλικες Ίκαριώτες, γυναίκες και άνδρες και ήταν εντυπωσιακά καλύτερη σε όσους κατανάλωναν καφέ, με τη μεγαλύτερη ευεργετική επίδραση στην υψηλότερη κατανάλωση (Vascular Medicine 2013;18(2) 55–62). Ο ελληνικός καφές μάλιστα υπερέιχε στην καλή λειτουργία του ένδοθηλίου σε σύγκριση με άλλους τύπους καφέ και το τσάι.

Εύλογα οι έρευνητές του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ, στα συμπεράσματά τους στην μελέτη που ήδη αναφέραμε, τονίζουν πως όσοι καταναλώνουν τακτικά καφέ θα πρέπει να νοιώθουν άνεχοποιημένοι, χωρίς ωστόσο να συστήνουν σε όσους δεν πίνουν καφέ, να αλλάξουν στάση για λόγους υγείας (Circulation. 2015;132:2305-2315). Θα πρέπει επίσης να τονίσουμε, πως όλα τα παραπάνω στοιχεία αφορούν σε υγιείς έθελοντές. Η κατανάλωση καφέ, καθώς και ο τύπος και η ποσότητα του καφέ για καθέναν από εμάς θα πρέπει να λαμβάνει υπ' όψιν και ένδεχόμενες ειδικές καταστάσεις. Όταν έχουμε κάποιο ειδικό θέμα υγείας, θα πρέπει να συζητάμε την κατανάλωση καφέ με τον γιατρό μας. Ο τελευταίος έχει σήμερα δεδομένα από μελέτες, που του επιτρέπουν να μην είναι αρνητικός απέναντι στον καφέ, ακόμα και σε περιπτώσεις άσθενών με υψηλή πίεση, αφού φαίνεται πως η τακτική κατανάλωση καφέ δεν αυξάνει μακροπρόθεσμα τις τιμές της πίεσως. Το ίδιο ισχύει ακόμα και σε άσθενείς με αρρυθμίες, στους οποίους η χρήση καφέ θα περιοριστεί με στόχο τη μείωσή τους, χωρίς να υπάρχουν στοιχεία πως η κατανάλωση καφέ μπορεί να είναι επικίνδυνη για αύξηση αρρυθμιών.

Τελικώς ο καφές, ειδικώς ο καφές φίλτρου, αλλά πιθανότατα και ο ελληνικός καφές, αφήνοντας πίσω του τις κακές παρέες και καφενέδες με ντουμάνια καπνοῦ, μπορεί να αποτελεῖ μια ευχάριστη, τονωτική, αλλά και σωτήρια συνήθεια για τους περισσότερους από εμάς. Στην υγεία σας! ☺