

Niemal każdy, kto lubi kawę i sięga po nią regularnie, zastanawia się, czy może jej pić tak dużo albo czy mógłby cieszyć się smakiem ulubionego napoju częściej. Część osób może mieć wątpliwości ze względu na popularne mity na temat kawy, czy to rozpowszechniane w Internecie, czy zasłyszane od rodziny i znajomych, przekazywane z ust do ust. Okazuje się, że poglądy te nie znajdują odzwierciedlenia w wynikach badań naukowych, co potwierdzają eksperci programu „Kawa i zdrowie”.

Ile filiżanek kawy mogą wypić dziennie?

Filiżanka kawy zawiera około 75-80 mg kofeiny. Jest to naturalny związek, który występuje w wielu gatunkach roślin, m.in. w herbacie i kakao.

Dla porównania, w 30 gramach gorzkiej czekolady znajdziemy 60 mg kofeiny, a porcja herbaty będzie dla nas źródłem ok. 30 mg tej substancji (nazywanej w herbacie teiną). Kofeina w łagodny sposób stymuluje ośrodkowy układ nerwowy, pozytywnie wpływa na wzrost uwagi i czujności. Zgodnie z opinią Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) spożycie do 400 mg kofeiny dziennie, co odpowiada 5 filiżankom kawy, jak również jednorazowe przyjęcie dawki 200 mg może być częścią zdrowej, zbilansowanej diety i aktywnego trybu życia. Umiarkowane spożycie kawy jest więc definiowane jako picie od 3 do 5 filiżanek dziennie. Kobietom w ciąży i karmiącym piersią zaleca się ograniczenie spożycia kofeiny – ze wszystkich źródeł – do 200 mg dziennie.

- W 2016 roku wprowadziliśmy kawę do Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych. W słuszności tamtego wyboru utwierdziły nas wyniki badań z ostatnich lat. Kawa wykazuje bardzo silny potencjał antyoksydacyjny – zawiera wiele różnych bioaktywnych związków, chroniących nasze komórki przed uszkodzeniami. Mamy także liczne badania wykazujące wpływ kawy na zmniejszenie śmiertelności w wypadkach drogowych czy w wypadkach przy pracy. My, lekarze, często musimy ograniczyć pacjentowi spożycie tłuszczu, soli, cukru z powodów medycznych, powinniśmy zwrócić uwagę pacjenta, że z elementów diety smacznych i lubianych na pewno pozostaje mu kawa – może ilość kawy zwiększyć czy zacząć ją pić - mówi Prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz, wieloletni dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia, ekspert programu „Kawa i zdrowie”.

Czy pijąc kawę, narażam swój organizm na odwodnienie i utratę ważnych minerałów?

Dostępne dowody naukowe świadczą przeciwko teorii o odwadniających właściwościach kawy. Potwierdzają z kolei rolę kawy w utrzymaniu właściwego bilansu płynów. I choć kofeina wykazuje niewielkie i krótkotrwałe działanie moczopędne, nie jest ono na tyle silne, aby przeważać korzyści wynikające z dostarczenia organizmowi płynów poprzez picie kawy. Co istotne, nie zaobserwowano żadnego wpływu na ogólną równowagę wodno-elektrolitową człowieka.

- Przede wszystkim należy pamiętać, że spożywanie płynów jest niezbędne do utrzymania dobrego stanu zdrowia. Źródłem błędnego przekonania, że pijąc kawę, usuwamy z organizmu składniki mineralne, np. magnez, jest jej nieznaczne działanie moczopędne. Tymczasem umiarkowane spożycie kawy nie prowadzi do odwodnienia i nie narusza równowagi elektrolitowej. Co więcej, sama kawa jest źródłem magnezu – zawiera go 8 mg w 100 ml. - mówi Prof. dr hab. n. med. Artur Mamcarz, internista i kardiolog, ekspert programu „Kawa i zdrowie”.

Czy pijąc kawę, zwiększam ryzyko osteoporozy?

Liczne badania przekrojowe nie dostarczyły dowodów na zwiększoną częstotliwość złamań kości, w tym kości biodrowej wynikającą ze spożycia kawy. Nie odnotowano również znaczącego związku między przyjmowaniem kofeiny a gęstością mineralną kości. Obserwowane przypadki zmniejszenia gęstości kości dotyczyły populacji, w których diecie brakowało wapnia. Istnieją pewne przesłanki wiążące wpływ kofeiny na organizm z zaburzeniem skutecznego wchłaniania wapnia oraz jego zwiększonym wydalaniem w moczu. Wciąż jednak nie ma wystarczających danych, które pozwoliłyby jednoznacznie określić związek kawy z chorobami kości. Na zmienność wyników wpływa m.in. różnorodność genetyczna badanych, powody ekonomiczne, usytuowanie geograficzne, prawidłowe odnotowywanie spożycia kawy i dodatków do niej, na przykład mleka.

- Starzenie się społeczeństw, szczególnie europejskich, sprawia, że liczba złamań osteoporotycznych rośnie w wielu krajach. Na naszym kontynencie na osteoporozę cierpi 27,6 milionów osób – około 6% mężczyzn i 21% kobiet w wieku 50-84 lat. Widzimy, że płeć ma istotny wpływ na zdrowie kości, ale nie bez znaczenia pozostają inne czynniki, jak niskie spożycie wapnia i witaminy D, ograniczony dostęp do światła słonecznego, niski wskaźnik masy ciała, zaburzenia równowagi i niedostateczna aktywność fizyczna - dodaje Prof. dr hab. n. med. Artur Mamcarz.

Czy pijąc kawę, narażam się na atak serca?

Analiza dostępnych badań nie dostarczyła żadnych dowodów na istnienie związku pomiędzy kawą i ryzykiem wystąpienia niewydolności serca czy ostrego zawału serca. Co więcej, przegląd badań wykazał, że umiarkowane spożywanie kawy (3-5 filiżanek dziennie) może dodatkowo chronić przed tymi chorobami. Najniższe ryzyko umieralności związane z chorobami układu sercowo-naczyniowego zostało zaobserwowane przy spożywaniu około 3 filiżanek kawy dziennie, ze zmniejszeniem ryzyka zachorowania o nawet 21 proc. Inny popularny mit, dotyczący układu sercowo-naczyniowego, wiąże kawę z nagłymi skokami ciśnienia. Tymczasem z przeglądu licznych badań wynika, że regularne spożywanie napojów zawierających kofeinę nie prowadzi do zwiększonego ryzyka nadciśnienia. Ukazują one wręcz odwrotną zależność pomiędzy piciem kawy a ciśnieniem krwi. Autorzy postrzegają to jako dowód na działanie ochronne kawy przeciwko nadciśnieniu, szczególnie u kobiet. Co więcej, ryzyko wystąpienia nadciśnienia może być większe u osób niepijących kawy.

- Oprócz omówionych przypadków znajdujemy dowody naukowe potwierdzające neutralność kawy dla wystąpienia ryzyka choroby wieńcowej serca czy udaru mózgu, a w przypadku tego ostatniego – tendencję zmniejszonego ryzyka u kobiet. Przeprowadzone badania nie pozwalają również łączyć picia kawy z pojawieniem się zaburzeń rytmu serca, w tym migotania przedsionków jako najczęstszej formy.
- mówi Prof. dr hab. n. med. Artur Mamcarz, internista i kardiolog, ekspert programu „Kawa i zdrowie”.

Autorzy zwracają uwagę, że regularne spożywanie kawy może wręcz zmniejszyć to ryzyko. Pamiętajmy jednak, że czynniki ryzyka chorób układu sercowo-naczyniowego nie mogą być w całości przypisywane działaniu kofeiny.

Czy kawa podrażnia przewód pokarmowy?

Dostępne badania nie wykazują powiązań pomiędzy spożywaniem kawy a takimi dolegliwościami układu pokarmowego, jak niestrawność, refluks, choroba wrzodowa czy zapalenie błony śluzowej żołądka. Co więcej, picie kawy nie tylko nie ma szkodliwego wpływu na czynności przewodu pokarmowego u zdrowych osób, ale również nie pogarsza objawów u ludzi cierpiących na wspomniane schorzenia.

Brak związku pomiędzy spożywaniem kawy i niestrawnością, jak przyjęło się nazywać grupę symptomów, takich jak utrudnienia procesu trawienia, ból i uczucie dyskomfortu w górnej części przewodu pokarmowego, potwierdziło przekrojowe badanie z 2000 roku, które objęło 8,4 tys. Brytyjczyków. Do podobnych wniosków doprowadził przeprowadzony w 2006 roku przegląd 16 badań, prowadzonych na dużych grupach pacjentów m.in. w Holandii, Norwegii, we Włoszech i Australii, w którym oceniano rolę czynników związanych ze stylem życia w wystąpieniu refluksu. Okazało się, że zmiana nawyków żywieniowych, w tym spożycia kawy, nie wpływa na objawy tego schorzenia. Również w badaniach analizujących czynniki ryzyka wystąpienia wrzodów żołądka kawa nie jest wskazywana jako jeden z nich, a przyczyn upatruje się raczej w obecności bakterii *Helicobacter pylori*.

- Dość powszechne jest też przekonanie o wpływie kawy na perystaltykę jelit. Rzeczywiście badania wskazują, że mocna kawa ma istotne znaczenie dla ruchów jelit. Jest ono porównywalne do tego, jakie wykazuje spożycie pełnego posiłku zawierającego 1 000 kalorii, ale o 60% silniejsze niż po wypiciu gorącej wody i o 23% intensywniejsze niż wpływ kawy bezkofeinowej. Jednocześnie nic nie wskazuje na to, aby kawa działała przeczyszczająco u zdrowych osób. - dodaje Prof. dr hab. n. med. Artur Mamcarz.

Źródło: ip