

Czy kawa ma pozytywny wpływ na nasze kości?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 20, październik 2022 11:49

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśłony: 1586

Picie kilku filiżanek dziennie bogatej w polifenole kawy może ograniczać ryzyko wielu chorób obecnych czasów: cukrzycy typu 2, schorzeń układu naczyniowo-krwionośnego, niektórych nowotworów, a także chorób neurodegeneracyjnych – chorób Alzheimera i Parkinsona. Nie jest to jednak skończona lista korzyści płynących z regularnego spożywania małej czarnej. Z okazji Światowego Dnia Osteoporozy, który przypada 20 października, warto zanotować sobie, że kawa nie tylko pobudza nas do aktywności umysłowej i wspiera sprawność fizyczną, ale też pozostaje neutralna dla zdrowia kości.

Kawa a osteoporoza

Czy możemy powtarzać codzienny rytuał picia aromatycznej kawy bez poczucia winy o zdrowie naszych kości? Jest to pytanie o tyle istotne, że osteoporoza, czyli cywilizacyjna choroba układu szkieletowego polegająca na stopniowej redukcji masy kości, jest zjawiskiem coraz bardziej powszechnym – na świecie dotyka jedną piątą kobiet po 50. roku życia, a w Polsce choruje na nią 2,1 mln osób, z czego 1,7 mln stanowią kobiety. Tak liczna grupa pacjentów wymaga świadczeń zdrowotnych, które w naszym kraju rokrocznie sięgają kilkudziesięciu milionów złotych.

Co ma do tego kawa? Od lat obwiniana jest o wypłukiwanie wapnia z kości mającego prowadzić do wystąpienia tej choroby. Pogląd ten nie znajduje jednak do tej pory jednoznacznego potwierdzenia w badaniach naukowych. Przegląd kilkudziesięciu analiz pozwolił stwierdzić, że kofeina zawarta w kawie nie wywiera ogólnie negatywnego wpływu na zdrowie kości. Relacja taka została zaobserwowana jedynie w populacjach z niedoborami wapnia w diecie i nie potwierdziła się u badanych, którzy przyjmują zalecaną dzienną dawkę tego mikroelementu.

Wśród czynników ryzyka zachorowania na osteoporozę badacze wymieniają za to:

- zaawansowany wiek i płeć żeńską,
- nieprawidłowy sposób żywienia, z niską podażą wapnia i witaminy D,
- niską aktywność fizyczną, włączając siedzący tryb życia,
- nadużywanie alkoholu i/lub palenie tytoniu.

Kawa nie jest więc napojem zakazanym w profilaktyce osteoporozy, pamiętać jednak należy o jej umiarkowanej konsumpcji. Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) za bezpieczne dla większości dorosłych spożycie kofeiny (ze wszystkich źródeł) określa maksymalnie 400 mg dziennie (tj. 3-5 filiżanek kawy; filiżanka kawy zawiera około 75-80 mg kofeiny). Nieco mniejszą porcję zaleca kobietom w ciąży, dla których limit wynosi 200 mg kofeiny dziennie.

W ochronie kości istotne są dieta bogata w wapń i aktywność fizyczna

Jakie są sposoby uchronienia się przed „cichym złodziejem kości”, jak potocznie określa się osteoporozę? Możemy przyjrzeć się tym czynnikom, na które mamy wpływ. Już w młodszym wieku możemy zadbać o zdrowy styl życia, uwzględniający aktywność fizyczną oraz dietę bogatą w wapń i witaminę D. Jedno z badań wykazało, że przyjmowanie witaminy D w odpowiednich ilościach może prowadzić do spadku występowania złamań kręgosłupa o 37 proc. Badania dowodzą też pozytywnego związku między gęstością mineralną kości a regularnymi ćwiczeniami fizycznymi, które są zalecane zarówno osobom narażonym na ryzyko wystąpienia osteoporozy, jak i osobom z już rozpoznaną chorobą. Wobec negatywnego wpływu, jaki na gęstość kości mają palenie tytoniu (ryzyko złamania kości udowej jest o 30 proc. wyższe w przypadku palących kobiet i 40 proc. wyższe w przypadku palących mężczyzn) i

Czy kawa ma pozytywny wpływ na nasze kości?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 20, październik 2022 11:49

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśrody: 1586

nadmierne spożycie alkoholu (dla osób spożywających dziennie powyżej dwóch dawek alkoholu, tj. 25 ml 40% alkoholu, ryzyko wystąpienia złamania osteoporotycznego jest o 38 proc. wyższe niż u osób niepijących), warto rozważyć wyeliminowanie tych zagrożeń.

Zapobieganie demencji i wsparcie wydajności organizmu

Prócz środowiskowych przyczyn osteoporozy występują też te związane z płcią i wiekiem – w przeważającym stopniu choroba dotyka kobiet po menopauzie. Najwięcej rejestrowanych przypadków osteoporozy w Polsce notuje się w grupie wiekowej 65-69 lat, obejmującej 123 tys. kobiet i dla porównania 12 tys. mężczyzn. Czy może zatem kobiety w późniejszym wieku powinny unikać kawy? Wręcz przeciwnie! Jak pokazują badania, mogą one czerpać z picia kawy liczne korzyści. Zauważono na przykład, że działanie spowalniające rozwój zaburzeń zdolności poznawczych w wyniku regularnego spożywania kawy jest w ich przypadku szczególnie silne. Udowodniono, że przyjmowanie nawet minimalnych dawek kofeiny dziennie, poprawiło stan aż 50 proc. kobiet poddanych badaniu. Dodatkowo kawa wspiera produkcję energii, poprawia wytrzymałość i wydolność organizmu oraz zwiększa odporność na zmęczenie, co może być bardzo pomocne w wykonywaniu systematycznych ćwiczeń fizycznych.

Kilka filiżanek aromatycznej kawy, zrównoważona, bogata w wapń i witaminę D dieta oraz regularny ruch wydają się być receptą na zapobieganie osteoporozie, a przy okazji zachowanie dobrej kondycji fizycznej i psychicznej.

Źródło: ip