

Czy kawa może poprawiać jakość życia?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 24, październik 2023 14:26

Alicja Cisowska

Odsłony: 1258

Spotkanie i rozmowa przy filiżance kawy mogą być nie tylko sposobem na przyjemne spędzenie czasu, ale też na poprawę własnego zdrowia. Pozytywne efekty zdrowotne ze spożywania kawy obserwuje się w codziennym funkcjonowaniu – kofeina pobudza do aktywności fizycznej i umysłowej, ale też w dłuższej perspektywie – polifenole zawarte w małej czarnej mogą odgrywać rolę w profilaktyce wielu chorób. Przekonanie, że osoby starsze powinny unikać kawy, należy traktować jako mit. Badania wskazują, że regularne picie kawy kofeinowej zwiększa zasoby poznawcze u osób starszych – poprawia zdolność odtwarzania informacji i pamięć wzrokowo-przestrzenną, korzystnie działa na czujność, koncentrację i nastrój, stymuluje aktywność motoryczną. Co ciekawe, takie działanie kawy rośnie wraz z wiekiem i jest najsilniejsze u kobiet powyżej 80. roku życia.

W jaki sposób kawa usprawnia działanie mózgu?

Zawarte w niej stymulanty – kofeina, teobromina i teofilina – zwiększają wydzielanie neuroprzekazników, dopaminy i noradrenaliny, mobilizujących organizm do działania. Kawa nie tylko pobudza, ale i opóźnia zmęczenie. Pozwala to dłużej utrzymywać aktywność fizyczną i zwiększyć wydajność ćwiczeń nawet o 11-12 proc., co w dalszej konsekwencji może pomóc w zgubieniu dodatkowych kilogramów.

Choroba Alzheimera jest jednym z najpowszechniejszych chorób otępiennych, stanowiąc ok. 75 proc. przypadków w tej grupie chorób. Ryzyko zachorowania na Alzheimera jest prawie dwa razy większe u kobiet – wśród pacjentów powyżej 65. roku choruje 1/6 kobiet i 1/11 mężczyzny. Profilaktykę otępienia warto zacząć jeszcze przed wkroczeniem w jesień życia. Według badań picie 3-5 filiżanek kawy dziennie w wieku średnim może obniżyć ryzyko zachorowania nawet o 65 proc. Jednym z czynników otępienia jest depresja, która szczególnie w wieku podeszłym może przyspieszyć nasilenie jego objawów. Tu również z pomocą przychodzi kawa. Amerykańskie badania wykazały, że osoby regularnie pijące od 2 do 3 filiżanek kofeinowej kawy były o 15 proc. mniej narażone na ryzyko depresji niż osoby, które piły kawę raz w tygodniu. Przy 4 filiżankach i więcej dziennie ta korzystna różnica rosła do 20 proc.

W przypadku postępującej latami choroby Parkinsona, zakłócającej, a wreszcie uniemożliwiającej wykonywanie podstawowych czynności, doniesienia naukowe o neuroprotektynnym działaniu kawy również są obiecujące. W analizie badań nad pacjentami z USA, Skandynawii i Singapuru wykazano, że spożycie kawy jest istotnie powiązane z niższym ryzykiem wystąpienia objawów istotnych dla rozpoznania choroby Parkinsona. Korzystny związek przyczynowy między spożyciem kawy a ryzykiem choroby Parkinsona przypisano w tym badaniu kofeinie. Według badań przeprowadzonych w 2012 roku kofeina występująca w kawie pomaga kontrolować ruchy u osób cierpiących na chorobę Parkinsona. Za czynnik chroniący przed neurodegeneracją uznano też inny składnik kawy - eikozanoilo-5-hydroksytryptamid, będący pochodną serotoniny. Owoc niezakazany przy osteoporozie. Kolejną związaną z wiekiem i płcią (10 razy częściej dotyka kobiety po 65. roku życia) chorobą jest osteoporoza, polegająca na stopniowym obniżeniu gęstości mineralnej kości. W obiegowej opinii zalecano unikać kawy, której niesłusznie przypisywano efekt „wypłukiwania” wapnia z kości. Na szczęście dla miłośników małej czarnej badania nie potwierdziły tego efektu, co więcej – pozwoliły stwierdzić, że kofeina zawarta w kawie nie wywiera ogólnie negatywnego wpływu na strukturę kości. Jeśli więc ten aromatyczny napój pozwala na chwilę przyjemności w ciągu dnia, to nie należy z niej rezygnować, pamiętając o zachowaniu umiaru do 5 filiżanek dziennie i stosowaniu zbilansowanej diety, bogatej w wapń i witaminę D. Pamiętając, że kawa wpływa korzystnie na wydolność fizyczną organizmu, warto korzystać z tego „wspomagania”, zapewniając sobie większą dawkę ruchu, za który układ kostny i mięśniowy na pewno będą wdzięczne. Zapobieganie nadciśnieniu i chorobom serca Zgłaszający się do

Czy kawa może poprawiać jakość życia?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 24, październik 2023 14:26

Alicja Cisowska

Odśrody: 1258

gabinetów kardiologicznych starsi pacjenci często zadają pytanie, czy dla serca dobrze jest pić kawę. Za wątpliwością tą stoi przekonanie, że kawa może podnosić ciśnienie. Jak podkreśla prof. Artur Mamcarz, specjalista w dziedzinie chorób wewnętrznych i kardiologii, nic bardziej mylnego – o kawie i herbacie możemy mówić w kontekście wpływu hipotensyjnego, czyli obniżającego ciśnienie skurczowe i rozkurczowe. Efekt, o którym wspomina ekspert, jest widoczny u osób pijących do 4 filiżanek kawy dziennie. Jeżeli chodzi o inne schorzenia układu krążenia, to liczne badania pokazują, że picie 3-5 filiżanek kawy dziennie wpływa na obniżenie ryzyka sercowo-naczyniowego. Zawarta w kawie kofeina może zmniejszać ryzyko migotania przedsionków nawet do 16 proc., a przy spożyciu 3-5 filiżanek kawy dziennie niebezpieczeństwo wystąpienia niedokrwiennych udarów mózgu może być zredukowane o 25 proc.

Kolejne badania pokazują, że kawa może okazać się pomocna w profilaktyce lub łagodzeniu objawów chorób mniej obecnych w świadomości społecznej, jednak coraz częściej wymienianych w kontekście podeszłego wieku. Zaobserwowano między innymi korzystny wpływ kawy na mięśnie szkieletowe, co może mieć znaczenie w przypadku sarkopenii, związanego z wiekiem schorzenia charakteryzującego się utratą masy mięśniowej i funkcji mięśni szkieletowych. Udowodniono, że spożywanie pokarmów zawierających antyoksydanty, jak kawa, zielona herbata, a także warzywa i owoce wiąże się z rzadszym występowaniem u osób po 65. roku życia zespołu kruchości, choroby polegającej na zmniejszeniu wydolności układów narządów, upośledzeniu funkcji poszczególnych organów, a co za tym idzie ogólnym pogorszeniu sprawności całego organizmu.

Źródło: IP