

Autor: dr Regina Wierzejska

KAWA – JAKO PROZDROWOTNY ELEMENT DIETY

Picie kawy od wielu lat jest przedmiotem dyskusji nad jej wpływem na zdrowie. Po wielu latach panowania poglądu, że picie kawy prowadzi do nadciśnienia, czy chorób serca ostatnie dziesięciolecie dostarczyło wielu przeciwstawnych danych naukowych. Aktualne badania nie tylko nie potwierdzają wcześniejszych obaw, ale wręcz sugerują pozytywny wpływ kawy na zdrowie. W światowym piśmiennictwie naukowym lawinowo przybywa publikacji, o takich tytułach, jak: „*Kawa może chronić przed rozwojem chorób*”, „*Picie kawy a terapia demencji*”, „*Czy to już czas wypisywać receptę na kawę?*”. Może to być tym bardziej zaskakujące, ponieważ kawa powszechnie zaliczana jest do używek, czyli produktów nie kojarzących się z wartościami odżywczymi.

Jednym z najbardziej korzystnych skutków picia kawy, jakie ujawnia współczesna nauka jest mniejsze ryzyko cukrzycy typu 2. W 2002 r. opublikowano pierwsze badanie, przeprowadzone na populacji holenderskiej, które wykazało, że osoby pijące co najmniej 3 filiżanki kawy dziennie rzadziej chorują na cukrzycę, a jej korzystny wpływ wzrasta wraz z ilością spożywanej kawy. Od tamtej pory ukazało się wiele badań epidemiologicznych, prowadzonych w krajach o dużym spożyciu kawy i niemal wszystkie z nich potwierdzają, że kawa redukuje ryzyko rozwoju tej choroby. Podobnie niespodziewane mogą być dane dotyczące kardiologicznych efektów picia kawy. Większość badań wskazuje, że nawyk picia umiarkowanej ilości tego naparu nie zwiększa ryzyka nadciśnienia tętniczego, ponieważ dochodzi do rozwoju tolerancji organizmu na działanie kofeiny, odpowiedzialnej za wzrost ciśnienia. Pozytywne wnioski płyną też z badań dotyczących związków pomiędzy picciem kawy a chorobą niedokrwienną serca, według których kawa może być nawet czynnikiem ochronnym.

W świetle aktualnego stanu wiedzy obecność kawy w diecie nie ma też związku z zachorowaniem na większość nowotworów, a w przypadku nowotworów wątroby eksperci zgodnie podkreślają, że osoby regularnie pijące kawę mają o 40-50 proc. mniejsze ryzyko zachorowania. Optymistyczne dane dotyczą też nowotworów jelita grubego. Na tym etapie badań niejednoznaczne są natomiast wyniki badań dotyczące nowotworów pęcherza moczowego i płuc, w etiologii których nie wyklucza się niekorzystnego wpływu kawy.

Wobec prognoz demograficznych starzenia się społeczeństwa, a co za tym idzie zwiększonej zachorowalności na choroby neurodegeneracyjne obiecująco zapowiadają się także dane o mniejszej częstości występowania choroby Parkinsona i Alzheimerza wśród osób regularnie pijących kawę.

Wyjaśnienie stwierdzonego w wielu badaniach pozytywnego wpływu picia kawy na zdrowie jest trudne i do dzisiaj żadna z hipotez nie jest ani potwierdzona, ani wykluczona. Kawa zawiera bowiem wiele składników o różnym działaniu w organizmie, a ich ilość zależy od jakości, metody parzenia i mocy naparu kawy. Kawa parzona bez użycia filtrów jest mniej korzystna, niż kawa filtrowana, ponieważ zawiera związki podnoszące poziom cholesterolu LDL i homocysteiny. Z kolei mocne napary kawy mają większą zawartość kofeiny – substancji o działaniu psychoaktywnym, ale jednocześnie więcej polifenoli, które jako przeciwutleniacze w dużym stopniu mogą odpowiadać właśnie za dobroczynne działanie kawy. Rozważając wpływ picia kawy na zdrowie należy zaznaczyć, że ważny jest także dodatek do kawy tak popularnych składników, jak cukier, śmietanka. Podnoszą one

kaloryczność naparu i pulę niekorzystnych składników w diecie i poprzez to mogą niwelować korzystne działanie kawy. Wpływ kawy na organizm człowieka należy rozpatrywać także w odniesieniu do współistniejących zaburzeń stanu zdrowia, stylu życia, diety, czy uwarunkowanego cechami osobniczymi tempa metabolizmu kawy.

W podsumowaniu warto podkreślić, że filiżanka z kawą i herbatą pojawiła się w znowelizowanej w 2016 r. graficznej postaci zaleceń żywieniowych dla populacji polskiej, opracowanej przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie (vide: Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej IŻŻ). Podobne jest stanowisko amerykańskie, w świetle którego umiarkowane picie kawy może stać się elementem racjonalnej, prozdrowotnej diety. Ponieważ jednak obecnie większość z nas pije kawę dla przyjemności, to każdy korzystny a nieoczekiwany efekt zdrowotny, należy traktować jako wartość dodatkową.