

**NUTRIȚIE**

# Cofeina impact asupra sănătății



DE ȘAPTE SERI  
08 OCT 2019

***Cafeaua este una dintre cele mai populare băuturi consumate la nivel mondial, datorită efectelor sale stimulante asupra sistemului nervos central, precum și gustului și aromelor sale. Cafeaua este un amestec complex de peste 800 de compuși volatili, cofeina și acizii clorogenici reprezentând compușii cei mai frecvenți. În ultimii ani, cafeaua s-a mutat progresiv dintr-o poziție cumva negativă asupra sănătății întruna mult mai prietenoasă, ba chiar recomandată de către specialiști, datorită farmacologiei sale mult mai bine cunoscute.***

Mai mult de două treimi dintre oameni beau ceai, care este obținut din frunza unui tufiș numit *Camellia sinensis*. Producătorii de ceai usucă și zdrobesc frunzele pentru a scoate uleiurile, apoi le expun la aer, în funcție de felul de ceai pe care vor să-l facă. Procesul se numește „fermentație” – este o reacție chimică care afectează aroma frunzelor și culoarea lor – devin brune.

Cu cât sunt expuse mai mult, cu atât au mai multă cafeină. Ceaiul verde folosește frunze care nu au fost fermentate deloc, motiv pentru care aproape că nu are cofeină, în timp ce frunzele de ceai negru sunt fermentate cel mai mult.

Activitatea estrogenică a constituenților de cafea, cum ar fi acizii, produsele caramelizate, carbohidrații, lignina, mineralele, compușii azotați, uleiul (lipide) și alții, cum ar fi compușii volatili, a fost prima dată evaluată prin teste de activitate, cum ar fi testele pe animale, testul celular sau de transcripție. Un studiu publicat în revista de specialitate *Nutrients*, în 2019, a demonstrat beneficii pentru sănătate asociate cu constituenții estrogenici ai cafelei, precum protecția oaselor, tratamentul de prevenire a cancerului, cardioprotecția, neuroprotecția și îmbunătățirea sindroamelor de menopauză, inclusiv potențialele lor aplicații terapeutice și clinice.

Despre radicalii liberi cunoaștem deja o mulțime de lucruri – sunt substanțe chimice instabile de obicei, ce apar în cantități mari în organism, ca reacție de apărare în procesele inflamatorii, în interiorul celulelor, dar și atunci când venim în contact cu agenți poluanți, radiații atmosferice etc. Acești radicali sunt responsabili de îmbătrânirea celulară, dar și de apariția unor maladii degenerative cronice cauzate de stresul oxidativ pe termen lung. Ceaiul și cafeaua îți ajută corpul să lupte cu radicalii liberi prin substanțe chimice proprii, numite antioxidanți.

Abordări noi în studii epidemiologice și cercetări experimentale sugerează că, într-adevăr, consumul de cafea poate ajuta la prevenirea mai multor boli cronice:

### **Diabetul de tip 2**

Există dovezi ale riscului redus de a dezvolta diabet de tip 2 de către băutorii obișnuiți de cafea (3-4 cești/ zi). Efectele sunt datorate prezenței acizilor clorogenici și cofeinei, cele două componente ale cafelei în concentrație mai mare după procesul de prăjire.

### **Bolile de inimă**

Până nu demult, medicii credeau că persoanele cu astfel de boli ar trebui să reducă ceaiul și cafeaua, din cauza cofeinei, dar acum se pare că această substanță vă poate proteja. În mai multe studii recente, s-a demonstrat că persoanele care beau între 3 și 5 căni de cafea pe zi aveau mai puține șanse să aibă acumulări de calciu în vasele care aduc sânge în mușchiul inimii tale, prevenind astfel procesele ischemice cardiace.

### **Boala de ficat**

Acesta este un alt organ care beneficiază probabil de ceașca ta de dimineață. Consumul a 3 sau mai multe căni de cafea pe zi poate scădea șansele de a avea boli hepatice cronice, ciroză și cancer la ficat – și se consideră că poate fi un medicament alternativ pentru persoanele care au aceste probleme.

### **Calculii biliari**

Acestea sunt frecvent bucăți minuscule de colesterol întărit și alte substanțe care se formează în vezica biliară – un organ mic în formă de pară, în care se acumulează bila și care ajută la digestie. Uneori, acești calculi pot provoca dureri grave și probleme de sănătate dacă nu sunt tratate. Dar cafeaua îți poate reduce șansele de a le avea, deoarece ajută la mișcarea lichidului prin vezica biliară și face colesterolul mai puțin probabil să se cristalizeze în calculi biliari.

### **Accidentul vascular cerebral**

Acest lucru se întâmplă atunci când circulația sângelui este întreruptă într-o anumită zonă a creierului. O ceașcă de cafea sau ceai pe zi ar putea să îți scadă șansele de a avea așa ceva. Consumul de cafea nu crește acut stresul pulsatil cerebral, în ciuda creșterii rigidității arteriale în circulația sistemică. Se pare de asemenea că scade și inflamația locală.

În ceea ce privește consumul de către sportivi, studii recente au demonstrat că, în sporturile de luptă, dozele mai mari (6-9 mg/kg) decât cele recomandate în prezent (3-6 mg/kg) sunt aparent mai eficiente din punctul de vedere al performanței pentru judo, de exemplu, decât pentru alte sporturi. Cu toate acestea, efectul ergogen al cafeinei nu este numai dependent de doză, dar este legat și de consumul obișnuit de cafea. Personal, ca medic nutriționist sportiv, recomand cafeaua.

Atenție însă, în ciuda beneficiilor pentru sănătate ale cafelei și ceaiului, o cantitate prea mare de cofeină vă poate face anxios sau iritabil și vă poate îngreuna somnul. De asemenea, vă poate face mai puțin capabil să rețineți calciul, ceea ce poate duce la fracturi osoase (calciul menține oasele puternice). Așadar, nu exagerați.

***Dacă dorești să afli răspunsuri avizate în domeniul nutriției și dieteticii, intră pe [www.stop-dieta.ro](http://www.stop-dieta.ro) și fă-ți o programare chiar acum. Bucură-te de viață și hrănește-te sănătos, fără diete chinuitoare, restrictive sau dezechilibrate. E mai ușor decât crezi!***

*Bibliografie Durkalec-Michalski K et al – Dose-dependent effect of caffeine supplementation on judo-specific performance and training activity: a randomized placebo-controlled crossover trial – Journal of the International Society of Sports and Nutrition, 2019 Lopez-Garcia E et all – Coffe consumption and risk of stroke in woman – Circulation, 2009 Santos RM, Lima DR – Coffee consumption, obesity and type 2 diabetes: a mini-review – European Journal of Nutrition, 2016*

De **dr. Camelia Ștefănescu**  
Foto **Getty Images**