

Ο καφές προστατεύει το στόμα - ακόμα και των καπνιστών

Συντάχθηκε απο τον/την Σοφία Νέτα



Η κατανάλωση τεσσάρων φλιτζανιών καφέ την ημέρα μειώνει κατά σχεδόν 50% τον κίνδυνο θανατηφόρου καρκίνου του στόματος, σύμφωνα με νέα έρευνα.

Η τελευταία μελέτη δείχνει ότι η καθημερινή αυτή απόλαυση έχει ισχυρή προστατευτική δράση κατά των όγκων που σχηματίζονται στο στόμα και το λαιμό.

Η σχέση ισχυε ανεξάρτητα από το πόσο συχνά το άτομο έπινε αλκοόλ ή κάπνιζε.

Ο καφές προστατεύει το στόμα - ακόμα και των καπνιστών

Συντάχθηκε απο τον/την Σοφία Νέτα

Οι επιστήμονες βρήκαν ότι ο ντεκαφεϊνέ μείωσε επίσης τον κίνδυνο, αν και σε μικρότερο βαθμό, ενώ η κατανάλωση τσαγιού δεν έχει τις συγκεκριμένες προστατευτικές ιδιότητες.

Τα τελευταία ευρήματα, από μια ομάδα ερευνητών από την American Cancer Society στην Atlanta, δείχνουν ότι μπορεί να μην είναι η καφεΐνη που προστατεύει από το σχηματισμό των κακοήθων νεοπλασιών μέσα και γύρω από το στόμα.

Όπως δήλωσαν, είναι πιθανό να οφείλεται σε ορισμένα από τα εκατοντάδες άλλα φυσικά αντιοξειδωτικά που βρίσκονται στον καφέ.

Τα αποτελέσματα ενισχύουν μια παρόμοια μελέτη που δημοσιεύθηκε πριν από δύο χρόνια από μια διαφορετική ομάδα ερευνητών, οι οποίοι ανακάλυψαν ότι τέσσερα φλιτζάνια καφέ την ημέρα μείωσαν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου κατά 39%.

Το δημοφιλές ρόφημα έχει ήδη συνδεθεί με μείωση των πιθανοτήτων εμφάνισης καρκίνου του εντέρου, εγκεφαλικού επεισοδίου και νόσου Αλτσχάιμερ.

Ωστόσο, η υπερβολική κατανάλωση μπορεί να αυξήσει τον καρδιακό ρυθμό και την αρτηριακή πίεση. Οι έγκυες γυναίκες συμβουλεύονται να περιορίσουν την πρόσληψη του, λόγω των ανησυχιών ότι η υπερβολική ποσότητα καφέ μπορεί να αυξήσει τις πιθανότητες τους να αποκτήσουν μικρόσωμα μωρά.

Για να δουν αν ο καφές παρείχε προστασία, οι ερευνητές μελέτησαν σχεδόν ένα εκατομμύριο άνδρες και γυναίκες που συμμετείχαν στην μελέτη Cancer Prevention Study II, η οποία ξεκίνησε στις ΗΠΑ το 1982.

Εντόπισαν 868 εθελοντές που είχαν πεθάνει από καρκίνο του στόματος ή του φάρυγγα κατά τη διάρκεια μιας περιόδου 30 χρόνων.

Όταν μελέτησαν τις διατροφικές συνήθειες των ασθενών και τις συνέκριναν με των

Ο καφές προστατεύει το στόμα - ακόμα και των καπνιστών

Συντάχθηκε απο τον/την Σοφία Νέτα

υπολοίπων που δεν ανέπτυξαν καρκίνο κατά τη διάρκεια της ίδιας περιόδου, βρήκαν ότι η κατανάλωση καφέ με καφεΐνη σε αρκετά μεγάλες ποσότητες ήταν ιδιαίτερα αποτελεσματική.

Όσοι έπιναν περισσότερα από τέσσερα φλιτζάνια την ημέρα είχαν 49% λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν όγκους συγκριτικά με εκείνους που έπιναν λίγο ή καθόλου καφέ.

Ο καφές χωρίς καφεΐνη έδειξε επίσης κάποια προστασία, αλλά ο αριθμός των συμμετεχόντων σ' αυτή την κατηγορία ήταν ανεπαρκής για να εξαχθούν οριστικά συμπεράσματα, δήλωσαν οι ερευνητές.

Οι λάτρεις του τσαγιού, από την άλλη πλευρά, δεν είχαν καμία προστασία από το συγκεκριμένο είδος καρκίνου.

Σε μια αναφορά σχετικά με τα ευρήματα, που δημοσιεύονται στο περιοδικό *American Journal of Epidemiology*, οι ερευνητές δήλωσαν ότι ήταν πιθανό η πληθώρα των συστατικών του καφέ που προσφέρουν οφέλη στην υγεία του ανθρώπου να θωρακίζουν τον οργανισμό, προστατεύοντάς τον από τον σχηματισμό όγκων.

Πηγή:dailymail