



Káva a zdraví

nápoj s kofeinem má zbytečně špatnou pověst

Neumíte si odepřít kávu, a přitom zároveň tušíte, že není zrovna dvakrát zdravá? Zapomeňte na výčitky, radí francouzští odborníci zastřešení Mezinárodním vědeckým sdružením kávy, kteří se vlivem pití kávy na zdraví zabývají z více stran. Zaměřili se zejména na tvrzení, že káva vyvolává rakovinu, škodí srdci, a ještě navíc je těžká pro žaludek -shodli se, že tak hrozné to s černým nápojem ani zdaleka není, a že navíc ještě chrání proti některým jiným vážným chorobám.

Ani při konzumaci poměrně velkého množství (šest šálků denně) káva u zdravého jedince nepovede k srdečním nebo zažívacím problémům. **Naopak sníží riziko, že člověka postihne Parkinsonova choroba nebo cukrovka**, tvrdili vědci na nedávném zasedání sdružení v jihofrancouzském městě Montpellier.

Nedorozumění pramení podle nich z toho, že lékařské výzkumy kávy se téměř dvě století zaměřovaly jen na vliv kofeinu.

„Výzkum byl dlouho příliš úzký, byl zaměřen téměř výhradně na kofein, zatímco káva je ohromně rozmanitý nápoj,“ říká jedna z nejlepších odbornic na vztah kávy a zdraví, Francouzka Astrid Nehligová. Káva obsahuje jisté kyseliny a další látky, které například odbourávají volné radikály. Nacházejí se v ní také užitečné minerály,



především draslík a magnezium. Káva podle všeho snižuje o 60 až 80 procent riziko tvrdnutí jater, tvrdí Carlo La Vecchia z výzkumného ústavu léčiv v Miláně.

Bertil Fredholm ze švédského Karolinska Institute hovoří o pevných epidemiologických důkazech, že spotřeba kávy u lidí může předejít vzniku Parkinsonovy choroby.

Specialista na cukrovku z Helsink Jaakko Tuomilehto se domnívá, že hrozba typu diabetu, který je spojen se špatnou životosprávou a nedostatkem pohybu, se **při konzumaci pěti až šesti káv denně může snížit o 50 procent**. Vědec z lékařské fakulty ve Vídni Siegfried Knasmüller tvrdí, že **káva je účinnější než ovoce a zelenina proti oxidaci DNA, která je zdrojem řady vážných nemocí, zvláště rakoviny**.

Káva však zároveň skutečně obsahuje i látky, které mohou být rakovinotvorné. Americký toxikolog James Coughlin jich spočítal na 30. Žádná studie však dosud neprokázala, že by existoval vztah mezi spotřebou kávy a vznikem rakoviny. Proto je potřeba vést výzkumy, které berou v úvahu kávu jako celek, a nezaměřovat se na její jednotlivé složky, jejichž účinky se mohou vzájemně rušit.

Je nutné také brát v úvahu, že někteří lidé pijí hodně kávy a zároveň k tomu hodně kouří nebo pijí alkohol. Vědci by se také měli naučit rozlišovat, jaké účinky má různá forma konzumace kávy, například z málo vody, z více vody, s mlékem, bez mléka, s cukrem, bez cukru a podobně. Různé druhy kávy mají také jiný obsah kofeinu a dalších látek.



Nizozemský epidemiolog Cuno Uiterwaal, který zkoumal riziko infarktu u velkých konzumentů kávy, soudí, že obavy nejsou v žádném případě na místě. Není však s to stanovit doporučené denní množství kávy. „Je vždy velmi těžké převést výsledky z vědeckého pozorování do lékařské rady,“ vysvětlil epidemiolog.

Ukazuje se, že káva umí zpomalit poškozování a stárnutí buněk.