

نوشیدن قهوه خطر آلزایمر را کاهش می‌دهد



پژوهشگران می‌گویند افراد میان‌سالی که به مقدار متعادلی قهوه می‌نوشند، به طور قابل‌توجهی کمتر در معرض خطر ابتلا به بیماری آلزایمر هستند. به گزارش خبرگزاری فرانسه خانم میا کیویپلتو، استاد دانشگاه کوپپور فنلاند و انستیتو کارولینسکا در استکهلم سوئد، سرپرست این پژوهش در این باره گفت: "در افراد میان‌سالی که بین سه تا پنج فنجان قهوه در روز می‌نوشند، خطر ابتلا به زوال عقل و بیماری آلزایمر بین 60 تا 65 درصد کاهش پیدا می‌کند."

این بررسی که با همکاری موسسه بهداشت عمومی در هلستینکی، پایتخت فنلاند، انجام شده است، و نتایج آن در "نشریه بیماری آلزایمر" در این ماه منتشر شده است، بر اساس مصاحبه‌های مکرر با 1409 نفر در فنلاند در طول بیش از دو دهه انجام گرفته است. آنها در ابتدا از این افراد در مورد عادت قهوه خوردن‌شان هنگامی که در دهه 50 زندگی‌شان بودند پرسیدند، و کارکرد حافظه‌شان را دوباره در سال 1998، هنگامی که بین 65 تا 79 سال داشتند، مورد آزمایش قرار دارند.

به گفته کیویپلتو در مجموع 61 نفر از این افراد دچار زوال عقل شدند و 48 نفر آنها آلزایمر گرفتند. او افزود: "شاید تنها یکی دو بررسی وجود داشته باشد که نشان داده‌اند قهوه می‌تواند برخی از کارکردهای حافظه را بهبود بخشد، اما این اولین بررسی درباره اثر قهوه در زوال عقل و آلزایمر است که آزمودنی‌ها در آن برای مدت طولانی پیگیری شده‌اند."

او گفت دقیقاً روشن نیست چگونه مصرف مقادیر متوسط قهوه می‌تواند به تأخیر شروع زوال عقل یا اجتناب از آن کمک کند، اما اشاره کرد که قهوه حاوی مواد آنتی‌اکسیداسیون (آنتی‌اکسیدان) قوی است که نقش آنها در مقابله با آلزایمر شناخته شده است.

او با اشاره به سایر بررسی‌هایی که نشان می‌دهند قهوه باعث محافظت در برابر دیابت می‌شوند، افزود برخی از بررسی‌ها نشان داده‌اند که قهوه از دستگاه عصبی محافظت می‌کند، و این امر به نوبه خود می‌تواند باعث محافظت در مقابل زوال عقل شود.

کیویپلتو افزود: "پژوهشگران در آینده باید سعی کنند اجزای محافظت‌کننده موجود در قهوه را دقیقاً شناسایی کنند."

نتایج این پژوهش فنلاندی - سوئدی درست یک روز پس از آن منتشر می‌شود که نتایج یک بررسی جداگانه که بوسیله روانشناسان دانشگاه دورهام انجام شده بود، نشان داد که رابطه‌ای میان نوشیدن قهوه و ایجاد توهم وجود دارد.

کیویپلتو در مورد این تحقیق در انگلیس گفت: "گمان کنم این تحقیق نشان می‌دهد که نباید در مورد منافع قهوه اغراق کرد."

او افزود: "پژوهش ما تنها نشان‌دهنده منافع نوشیدن بیش از پنج فنجان قهوه در روز از لحاظ محافظت در برابر زوال عقل است."

همشهری آنلاین