

Wywiad z **prof. dr. hab. Mirosławem Jaroszem**, dyrektorem Instytutu Żywności i Żywienia

Kawa w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej

Panie profesorze, najpierw Instytut Żywności i Żywienia umieścił kawę w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, a teraz nazwał pan kawę wschodzącą gwiazdą profilaktyki chorób. Kawa to zatem niebagatelny element naszej diety?

Tak, zdecydowanie to potwierdzam. Wprowadziliśmy kawę do Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych w 2016 r. z duszą na ramieniu, mając świadomość, że to posunięcie może trochę przedwcześnie, może jeszcze zbyt wizjonerskie. Niemniej wyniki badań z ostatnich lat utwierdziły nas w słuszności tamtego wyboru. Kawa wykazuje bardzo silny potencjał antyoksydacyjny – zawiera wiele różnych bioaktywnych związków chroniących nasze komórki przed uszkodzeniami, czyli po pierwsze działających w kierunku profilaktyki miażdżycy, udaru, zawału serca,

Jeśli ktoś całe życie regularnie pije kawę, wykazuje mniejsze ryzyko zachorowania na raka jelita grubego i cukrzycę.

nowotworów złośliwych, a po drugie zmniejszających ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2. Mamy także liczne metaanalizy wykazujące wpływ kawy na zmniejszenie śmiertelności w wypadkach drogowych czy w wypadkach przy pracy. Jest to prawdopodobnie związane z lepszym przepływem krwi przez struktury mózgu odpowiedzialne za postrzeganie, kojarzenie i czujność. Popatrzmy, jak duży potencjał wpływu na zdrowie człowieka ma właśnie kawa.

Czy kawa może być jedną z dobroczynnych substancji w profilaktyce chorób cywilizacyjnych?

Nie może, ale jest. Potwierdzają to liczne publikacje medyczne oraz z zakresu promocji zdrowia. Kawa odgrywa ważną rolę w profilaktyce raka jelita grubego oraz cukrzycy, może skutecznie wspomagać ich leczenie. U chorych na raka jelita grubego leczonych chemioterapią i spożywających co najmniej 4 filiżanki kawy dziennie ryzyko zgonu jest mniejsze o 52%. Co więcej, podobnie dzieje się w przypadku innych chorób mogących wystąpić u pacjenta z rakiem jelita grubego, takich jak udar czy zawał. Ogólna umieralność z tych przyczyn się zmniejsza. Możemy zatem powiedzieć, że kawa odgrywa pew-



nią rolę w chemoprewencji. Kawę porównałbym obrazowo do aspiryny – gdy się ją podaje, możemy się spodziewać mniejszego ryzyka zachorowania na niektóre choroby. Analogicznie, jeśli się regularnie pije kawę 2–4 razy dziennie, jest trochę tak, jak gdyby się przyjmowało po niewielkiej dawce tabletki. Kawa jest zatem czynnikiem żywieniowym spełniającym funkcję środka chemoprewencyjnego.

A jaka kawa ma wpływ na cukrzycę?

Najnowsze badania pokazują dobitnie, że kawa zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2, niezależnie od współistniejących czynników ryzyka, takich jak otyłość czy brak aktywności fizycznej. Czyli osoby otyłe, nawet nieaktywne fizycznie, ale pijące regularnie kawę, mają mniejsze ryzyko cukrzycy typu 2 od osób otyłych i nieaktywnych fizycznie, lecz niepijących kawy albo pijących jej niewiele. Kawa poprawia bowiem metabolizm glukozy, czyli zmniejsza insulinooporność, zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę. Podsumowując,

dwie ważne i powszechne choroby – rak jelita grubego i cukrzyca – znajdują się w polu pozytywnego oddziaływania kawy. Jeśli zatem ktoś całe życie regularnie pije kawę, wykazuje mniejsze ryzyko zachorowania. Ponadto kawa może opóźnić lub spowalniać rozwój choroby.

Przez wiele lat królowała percepcja kawy jako używki. Dziś wiemy, że ma ona dobroczynny wpływ na zdrowia człowieka. Ta zmiana wynika z postępu w nauce?

To zagadnienie bardziej uniwersalne. Kiedyś o kawie mówiono źle – podejrzewano nawet, że może powodować raka trzustki, przyczyniać się do rozwoju choroby wrzodowej czy refluksowej. Niemniej kilkanaście lat temu pojawiły się lepsze badania, większe metaanalizy, liczniejsze publikacje medyczne. To naturalna droga rozwoju nauki – z czasem doskonała jest metodologia, ustalone są konsensusy przez grupy ekspertów. Czas pozwala na optymalizację jakości badań, by uniknąć zbyt szyb-

kich deklaracji o wpływie tych lub innych substancji na zdrowie człowieka. Taką drogę przeszła, a może jeszcze przechodzi kawa – dziś wiemy, że ma działanie korzystne dla zdrowia. Co więcej, kawa ma wiele innych zalet, jest powszechnie dostępna, smaczna, łatwo ją spożywać, ponadto wrosła w naszą kulturę społeczną i kulturę pracy.

Kawę, tak jak wszystko, można jednak przedawkować. To oczywiście kwestia osobnicza, zawsze trzeba zachować umiar, rozpoznawać swoje indywidualne reakcje fizjologiczne i ograniczenia, a w przypadku chorób zasięgnąć porady lekarza. Jeśli ktoś pije 10 filiżanek espresso dziennie, może u niego wystąpić nadpobudliwość, mocniejsze bicie serca. We wszystkim zalecana jest rozwaga. Jednak 3–5 filiżanek espresso to przeciętnie dobra dzienna dawka. Kawa może być indywidualnie gorzej tolerowana przez organizm, mogą wystąpić objawy nietolerancji, jak na przykład w przypadku glutenu – wówczas trzeba ograniczyć jej picie lub z niej zrezygnować. Powszechnie dostępna jest także kawa bezkofeina, odpowiednia dla tych z nas, którzy z powodów fizjologicznych powinni ograniczyć ilość wypijanej kawy z zawartością kofeiny.

Czy lekarze powinni zwrócić większą uwagę na rolę kawy w diecie pacjentów?

Wszyscy lekarze powinni stosować jedną regułę: jeśli mają w gabinecie pacjenta i nie mają czasu na dłuższą rozmowę o jego diecie, to powinni zalecać prostą Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej z towarzyszącymi jej zasadami. Dla osób dorosłych w piramidzie jest również kawa. My, lekarze, często musimy ograniczyć pacjentowi spożycie tłuszczu, soli, cukru z powodów medycznych, dlatego powinniśmy równocześnie zwrócić mu uwagę, że z elementów diety smacznych i lubianych na pewno pozostaje mu kawa – może zwiększyć jej ilość czy zacząć ją pić! Kawa jest także w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla seniorów, choć oczywiście muszą oni wziąć pod uwagę tzw. tolerancję indywidualną i wskazania medyczne. Zachęcam wszystkich do nauki piramid – od juniora do seniora, bo one są naukowymi wskazówkami, jak odżywiać się właściwie. Wchodźmy na stronę Narodowego Centrum Edukacji Żywności i Żywienia, gdzie znajdują się wszelkie informacje, zalecenia, porady i przepisy – także na temat kawy.

Rozmawiała Marta Pawłowska