Warszawa, 15 lutego 2023 r.

**Informacja prasowa**

**Rok zdrowia z kawą**

**Zbilansowana dieta, bogata w warzywa i owoce, produkty pełnoziarniste, nabiał i ryby już na dobre weszła do kanonu zdrowego stylu życia. Nie dziwi więc, że każdego roku ogłaszane są trendy żywieniowe, które popularyzują najbardziej prozdrowotne produkty. Obok modnych w 2023 roku alg, daktyli i oleju z awokado[[1]](#endnote-1) warto też pamiętać o tych pokarmach, których dobroczynny wpływ na zdrowie człowieka został doceniony już wcześniej. To między innymi kawa, która od 7 lat obecna jest w oficjalnych zaleceniach żywieniowych dla Polaków. Co sprawiło, że mała czarna – kiedyś zaliczana do używek – zasłużyła na takie wyróżnienie? Jak często powinniśmy po nią sięgać? W jaki sposób może wpłynąć na nasze zdrowie?**

**Skąd się wzięła kawa w zaleceniach dietetycznych?**

Jeszcze dekadę temu kawę postrzegano jako używkę i jednym tchem wymieniano obok alkoholu i papierosów. Wysiłki na rzecz zmiany tego niesłusznego poglądu czynią od kilku lat specjaliści ds. żywienia, między innymi prof. dr hab. Mirosław Jarosz, z którego inicjatywy kawa w 2016 roku znalazła się w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, czyli schemacie przedstawiającym zasady prawidłowego żywienia.

*Przyznam, że w 2016 roku wprowadziliśmy kawę do Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych, z duszą na ramieniu, mając świadomość, że to posunięcie może trochę przedwczesne, może jeszcze zbyt wizjonerskie. Niemniej wyniki badań z ostatnich lat utwierdziły nas w słuszności tamtego wyboru[[2]](#endnote-2) -* **opowiadał prof. dr hab. Mirosław Jarosz, wieloletni dyrektor Instytutu Żywności i Żywienia oraz ekspert ds. żywienia i otyłości WHO i Komisji Europejskiej, obecnie dyrektor Instytutu Edukacji Żywieniowej i Stylu Życia Profesora Jarosza.**

Wyniki badań, o których wspomina profesor Jarosz, to setki współczesnych naukowych analiz prowadzonych na całym świecie. Lekarze i naukowcy z różnych części naszego globu przedstawiają kolejne dowody na to, że picie kawy w umiarkowanych ilościach, pomaga zyskać nie tylko lepszą koncentrację, ale również działa przeciwzapalnie[[3]](#endnote-3), może zapobiegać niektórym nowotworom[[4]](#endnote-4), odgrywa ważną rolę w profilaktyce chorób cywilizacyjnych[[5]](#endnote-5), a wreszcie – wydłuża życie[[6]](#endnote-6). Odkąd więc potwierdzono, że regularne spożycie może mieć korzystny wpływ na zdrowie, mała czarna na stałe zagościła na zaleceniach dietetycznych. Obecnie symboliczny rysunek przedstawiający kawę znajduje się na tzw. [Talerzu Zdrowego Żywienia](https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/06/Talerz-zdrowego-zywienia-i-zalecenia.pdf)[[7]](#endnote-7), który w 2020 roku zastąpił Piramidę.

**Jaka ilość kawy jest zalecana w codziennym jadłospisie?**

Gdy wiemy już, że regularnie pita kawa może być częścią zbilansowanej diety dorosłego, aktywnego człowieka, powinniśmy znać jej zalecaną ilość. Badania dowodzą, że najwięcej korzyści dla zdrowia i samopoczucia przynosi umiarkowane spożywanie kawy, określone na 3 do 5 filiżanek dzienne. Dawka kofeiny zawarta w takiej porcji wynosi maksymalnie do 400 mg kofeiny. Taka ilość została uznana za bezpieczną dla organizmu w 2015 roku przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA)[[8]](#endnote-8). Ograniczać spożywanie kofeiny do 200 mg dziennie ze wszystkich źródeł (pamiętajmy, że źródłem tej pobudzającej substancji są także herbata i czekolada) powinny tylko kobiety w czasie ciąży i podczas karmienia piersią[[9]](#endnote-9). Mogą one też pić kawę bezkofeinową, która dzięki zawartości polifenoli[[10]](#endnote-10), także posiada wiele działań prozdrowotnych. Istotna jest też pora dnia, kiedy sięgamy po ostatnią filiżankę kawy – warto wiedzieć, że stymulujące efekty kofeiny utrzymują się średnio przez 4 godziny, jednakże stan ten może ulec wydłużeniu u poszczególnych osób zależnie od płci, wieku, stanu zdrowia i genetyki[[11]](#endnote-11), [[12]](#endnote-12).

**Czy codzienne picie kawy może wyjść na zdrowie?**

Nowoczesne metody badań pozwoliły na powiązanie zawartych w ziarnach kawy tysięcy bioaktywnych związków ze zmniejszaniem ryzyka wystąpienia wielu chorób cywilizacyjnych, w tym cukrzycy typu 2[[13]](#endnote-13), chorób serca[[14]](#endnote-14), nadciśnienia[[15]](#endnote-15), a także chorób neurodegeneracyjnych – chorób Alzheimera i Parkinsona[[16]](#endnote-16), [[17]](#endnote-17). Niedawno udowodniono ważną rolę kawy w profilaktyce raka jelita grubego, co może skutecznie wspomagać leczenie tej choroby (u chorych na raka jelita grubego leczonych chemioterapią i spożywających co najmniej 4 filiżanki kawy dziennie ryzyko zgonu jest mniejsze o 52 proc.)[[18]](#endnote-18), [[19]](#endnote-19), [[20]](#endnote-20). Istnieją też analizy wykazujące wpływ kawy na zmniejszenie śmiertelności w wypadkach drogowych czy w wypadkach przy pracy[[21]](#endnote-21), [[22]](#endnote-22). Wyjaśnieniem jest rola kofeiny, która zapobiega w inercji sennej, czyli chęci ponownego zaśnięcia[[23]](#endnote-23), a poprawia postrzeganie, kojarzenie i czujność[[24]](#endnote-24).

*My, lekarze, często musząc ograniczyć pacjentowi spożycie tłuszczu, soli, cukru z powodów medycznych, powinniśmy zwrócić uwagę dorosłego pacjenta, że z elementów diety smacznych i lubianych na pewno pozostaje mu kawa – może ilość kawy zwiększyć czy zacząć ją pić! Dotyczy to również seniorów, którzy mogą pić kawę, oczywiście biorąc pod uwagę tzw. tolerancję indywidualną czy wskazania medyczne[[25]](#endnote-25)* **– powiedział prof. Jarosz.**

Warto dostrzec, jak duży potencjał wpływu na zdrowie człowieka ma właśnie kawa i włączyć ją do codziennej diety, ciesząc się przy tym jej aromatem i smakiem.

**\*\*\***

**„Kawa i zdrowie" to program informacyjno-edukacyjny, zainicjowany w 2017 r. pod patronatem Instytutu Żywności i Żywienia (obecnie Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH - Państwowego Instytutu Badawczego) przez Fundację „Żywność, Aktywność Fizyczna i Zdrowie”. Jego celem jest promocja walorów zdrowotnych kawy oraz zmiana sposobu jej postrzegania poprzez obalanie mitów i przedstawianie faktów opartych na badaniach naukowych. Obiektywne i aktualne informacje na temat właściwości kawy oraz jej miejsca w codziennej diecie przekazywane są za pomocą strony internetowej www.kawaizdrowie.pl. Motywem przewodnim kampanii jest hasło „Od 3 do 5 filiżanek kawy dziennie. Codziennie. Dla zdrowia”, wynikające z opinii Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA), która mówi, że bezpieczne dla zdrowia, dzienne spożycie kofeiny to ok. 400 mg, czyli mniej więcej od 3 do  5 filiżanek kawy. Działania Programu wspiera naukowa Rada Ekspertów.**

1. https://zdrowie.radiozet.pl/w-zdrowym-ciele/zdrowe-zywienie/produkty/trendy-zywieniowe-2023-te-3-produkty-beda-popularne-w-tym-roku [↑](#endnote-ref-1)
2. Kawa w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej.Wywiad z prof. dr. hab. Mirosławem Jaroszem, dyrektorem Instytutu Żywności i Żywienia, „Lekarz POZ” 6/2018 vol. 4, cyt. za: <https://www.termedia.pl/Kawa-w-Piramidzie-Zdrowego-Zywienia-i-Aktywnosci-Fizycznej-r-n-Wywiad-z-prof-dr-hab-Miroslawem-Jaroszem-dyrektorem-Instytutu-Zywnosci-i-Zywienia,98,34502,1,0.html> [↑](#endnote-ref-2)
3. Nehling A., Effects of Coffee on the Gastro-Intestinal Tract: A Narrative Review and Literature Update,MDPI, <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/2/399> [↑](#endnote-ref-3)
4. Sado J. et al. (2017): Association between coffee consumption and all-sites cancer incidence and mortality. Cancer Sci, 108(10):2079-2087. [↑](#endnote-ref-4)
5. Kawa zaczyna odgrywać ważną rolę w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Lekarze zalecają trzy–pięć filiżanek dziennie, https://biznes.newseria.pl/news/kawa-zaczyna-odgrywac,p1038519970 [↑](#endnote-ref-5)
6. Gunter M.J. et al. (2017): Coffee Drinking and Mortality in 10 European Countries, Ann Int Med, 167(4):236-247. [↑](#endnote-ref-6)
7. https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/ [↑](#endnote-ref-7)
8. EFSA (2015) Scientific Opinion on the Safety of Caffeine, EFSA Journal, 13(5):4102 [↑](#endnote-ref-8)
9. Tamże. [↑](#endnote-ref-9)
10. Nehlig A. (2022) Effects of coffee on the gastro-intestinal tract: a narrative review and literature update. *Nutrients*.*14(*2):399. [↑](#endnote-ref-10)
11. Nehlig A. (2017) Interindividual differences in caffeine metabolism and factors driving caffeine consumption. *Pharmacol Rev,*70(2):384-411 [↑](#endnote-ref-11)
12. Yang A. et al. (2010) Genetics of caffeine consumption and responses to caffeine. *Psychopharmacol*, 211(3):245-257. [↑](#endnote-ref-12)
13. Ding M, Bhupathiraju SN, Chen M, van Dam RM, Hu FB. Spożywanie kawy z kofeiną i bezkofeinową a ryzyko cukrzycy typu 2: przegląd systematyczny i metaanaliza dawka-odpowiedź. Opieka cukrzycowa 2014; 37: 569-586 [↑](#endnote-ref-13)
14. Ding M. et al (2014) Long-term coffee consumption and risk of cardiovascular disease: a systematic review and a dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. Circ, 129(6):643-59. Crippa A. et al. (2014) Coffee consumption and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer: a dose-response meta-analysis. Am J Epidemiol, 180(8):763-75. [↑](#endnote-ref-14)
15. Geleijnse J.M. (2008) Habitual coffee consumption and blood pressure: An epidemiological perspective. Vasc Health Risk Man, 4(5):963-970. [↑](#endnote-ref-15)
16. Hussain A, Tabrez ES, Mavrych V, Bolgova O, Rao Peela J.  Caffeine: A Potential Protective Agent Against Cognitive Decline in Alzheimer’s Disease. Critical Reviews™ in Eukaryotic Gene Expression, 28(1):67–72 (2018) [↑](#endnote-ref-16)
17. Driscoll I, Shumaker SA, Snively BM i wsp. Relationships between caffeine intake and risk for probable dementia or global cognitive impairment: The Women’s Health Initiative memory study. J Gerontol: Med Sci 2016: 71 (12): 1596-1602. doi:10.1093/gerona/glw078. [↑](#endnote-ref-17)
18. Tavani A. et al. (2004) Coffee, decaffeinated coffee, tea and cancer of the colon and rectum: a review of epidemiological studies 1990-2003. Cancer Causes Control, 15:743-57. [↑](#endnote-ref-18)
19. Giovannucci E. (1998) Meta-analysis of coffee consumption and risk of colorectal cancer. Am J Epidemiol, 147:1043–52. [↑](#endnote-ref-19)
20. Galeone C. et al. (2010) Coffee consumption and risk of colorectal cancer: a meta-analysis of case–control studies. Cancer Causes Control, 21:1949-59. [↑](#endnote-ref-20)
21. Sharwood L.N. et al. (2013) Use of caffeinated substances and risk of crashes in long distance drivers of commercial vehicles: case control study. BMJ, 346:1140. [↑](#endnote-ref-21)
22. De Valck E. et al. (2001) Slow-release caffeine as a countermeasure to driver sleepiness induced by partial sleep deprivation. J Sleep Res, 10:203-9. [↑](#endnote-ref-22)
23. Van Dongen H.P. et al. (2001) Caffeine eliminates psychomotor vigilance deficits from sleep inertia. Sleep, 24:813-9. [↑](#endnote-ref-23)
24. Fredholm B.B. et al. (1999) Actions of caffeine in the brain with special reference to factors that contribute to its widespread use. Pharmacol Rev, 51:83-133. [↑](#endnote-ref-24)
25. Kawa w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej. Wywiad z prof. dr. hab. Mirosławem Jaroszem, dyrektorem Instytutu Żywności i Żywienia, „Lekarz POZ” 6/2018 vol. 4, cyt. za: https://www.termedia.pl/Kawa-w-Piramidzie-Zdrowego-Zywienia-i-Aktywnosci-Fizycznej-r-n-Wywiad-z-prof-dr-hab-Miroslawem-Jaroszem-dyrektorem-Instytutu-Zywnosci-i-Zywienia,98,34502,1,0.html [↑](#endnote-ref-25)