

Koliko je kafa zdrava?



Ko ne poznaje miris jutarnje kafe? Svejedno da li je reč o espresso, kapučinu ili late makijatu: mnogim ljudima kafa je potrebna da bi uspešno započeli dan. Kafa ne samo da je dobrog ukusa, već ima i okrepljujuće dejstvo na telo i duh. „Putem kofeina u kafi stimuliše se nervni sistem i aktivira srčana aktivnost“, objašnjava za [Dojče vele](#) Kuno Gitler, farmakolog i toksikolog na Univerzitetnoj klinici u Kelnu. „To pojačava cirkulaciju u mozgu i prisustvo kiseonika – čovek se oseća snažnije i može bolje da razmišlja.“

Stručnjak ima još jednu dobru vest za ljubitelje toplog napitka braon boje: kafa treba da ublaži glavobolje poput migrene, uslovljene poremećajem cirkulacije u mozgu. Kod takve migrene krvni sudovi se proširuju, pritisak opada, a svaki otkucaj srca uzrokuje povećani pritisak na zidove krvnih sudova – nastaje pulsirajući bol. „Kofein doprinosi ponovnom sužavanju krvnih sudova u mozgu i bržem protoku krvi“, kaže Gitler, ali i naglašava da šolja kafe može da ublaži bol samo kod blažih migrena. Ali i tu postoji negativan efekat – upravo to stalno sužavanje krvnih sudova prilikom prestanka uzimanja kafe može da stvori glavobolju. Ako iznenada nedostaje kofein, krvni sudovi se ponovo šire, što može da izazove glavobolje.

Zašto izbegavati kafu?

Biljka kafa stvara kofein da bi se zaštitila od insekata. Dakle, kofein služi kao otrov protiv insekata, a ne za okrepljivanje ljubitelja kafe. Mnogi istraživači i lekari zato smatraju da je kafa jednostavno nezdrava. S obzirom na to da kofein podstiče proizvodnju adrenalina iz nadbubrežnih žlezda, telo bi pri redovnom konzumiranju kafe praktično stalno bilo u stresu. Baš kao i u opasnoj situaciji, tako se i ovde povećava mišićna tenzija i šećer u krvi, kako bi se oslobodila dodatna energija. Puls i frekvencija disanja rastu. To

talasanje vrednosti i preterana proizvodnja hormona stresa mogu da dovedu do kardio-vaskularnih smetnji.

Zvuči više kao stres nego kao prijatna jutarnja kafa. Ipak Gitler nagoveštava da kafa može pre negativno da utiče kod ljudi sa genetskim predispozicijama: „Enzim CYP1A2 razgrađuje kofein. Ima ljudi kod kojih je aktivnost tog enzima smanjena, tako da se kofein znatno sporije razgrađuje i duže deluje. Kod takvih ljubitelja kafe kofein može naravno da izazove srčane smetnje. “Na drugoj strani ima ljudi kod kojih je enzim preaktivan i posebno brzo razgrađuje kofein. „Doza stvara otrov“, kaže farmakolog. A ta doza je pri količini od 0,6 litara kafe dnevno sasvim bez negativnih dejstava po konzumente.

Mogući pozitivni efekti po zdravlje

Mnogo je studija o uticaju kafe na ljudski organizam. Takođe je sve više studija koje opisuju pozitivne efekte omiljenog toplog napitka – posebno na duže staze. Tako kafa treba da smanji rizik od dijabetesa tip-2, da ponudi određenu zaštitu od Parkinsonove bolesti i preventivno deluje protiv Alchajmera. Pored kofeina, tu važnu ulogu imaju i antioksidansi. Oni deaktiviraju u organizmu slobodne radikale, koji nastaju kao posledica zračenja, zagađenja okoline ili izduvnih gasova, i mogu da oštete ćelije. „Naravno da imamo naš sopstveni mehanizam za antioksidaciju. Ali kafa može da pojača taj zaštitni mehanizam“, kaže Gitler.