

Kawa w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej

Wywiad z Prof. dr. hab. Mirosławem Jaroszem, Dyrektorem Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, wieloletnim Dyrektorem Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie

– *Panie Profesorze, najpierw IŻŻ umieścił kawę w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej, a teraz nazwał Pan kawę wschodzącą gwiazdą profilaktyki chorób. Kawa to zatem niebagatelny czynnik naszej diety?*

– Tak, zdecydowanie to potwierdzam. Wprowadziliśmy kawę do Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych w 2016 roku z dużą 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. Kawa wykazuje bardzo silny potencjał antyoksydacyjny – zawiera wiele różnych bioaktywnych związków, chroniących nasze komórki przed uszkodzeniami, czyli działających po pierwsze w kierunku prewencji miażdżycy, udaru, zawału serca, 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, czujność. Popatrzmy, jak duży potencjał wpływu na zdrowie człowieka ma właśnie kawa.

– *Czy kawa może być jedną z dobroczynnych substancji w prewencji chorób cywilizacyjnych?*

– Nie może, ale jest, potwierdzają to liczne publikacje medyczne oraz z zakresu promocji zdrowia. Kawa ma znaczenie w prewencji raka jelita grubego oraz cukrzycy, może skutecznie wspomagać ich leczenie. U chorych z rakiem jelita grubego leczonych chemioterapią i spożywających co najmniej 4 filiżanki kawy dziennie ryzyko zgonu jest o 52% mniejsze. Co więcej, dzieje się podobnie w przypadku innych chorób, które mogą 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 pewną rolę w chemoprewencji (czyli stosowaniu naturalnych lub syntetycznych substancji w celu ochrony przed nowotworami). 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, trochę dzieje się tak, jak by 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, 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 tak ważne i powszechne choroby – rak jelita grubego i cukrzyca – są 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.

– *Wiele lat królowała percepcja kawy jako używki. Dziś wiemy, że ma ona potencjał dobroczynny dla zdrowia człowieka. Postęp w nauce dokonał tego uwiarygodnienia?*

– 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 jednak kilkanaście lat temu pojawiły się lepsze badania, większe metaanalizy, liczniejsze publikacje medyczne. To naturalna droga rozwoju nauki – z czasem doskonalona jest metodologia, ustalane są konsensusy przez grupy ekspertów. Czas pozwala na optymalizację jakości badań, by uniknąć zbyt szybkich deklaracji o wpływie tych lub innych substancji na zdrowie człowieka. Taką drogą rozwoju przeszła, a może jeszcze przechodzi, właśnie kawa – dziś wiemy, że ma korzystne działanie 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 jak wszystko można także 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 rozważa. Jednak 3–5 filiżanek espresso to przeciętnie dobra dzienna dawka. Kawa może być indywidualnie gorzej tolerowana przez organizm, mogą wystąpić objawy nietolerancji, jak w przypadku glutenu na przykład – wówczas trzeba ograniczyć jej picie lub z niej zrezygnować. Powszechnie dostępna jest także kawa bezkofeinowa, odpowiednia dla tych z nas, którzy z powodów fizjologicznych powinni ograniczyć ilość wypijanej kawy z zawartością kofeiny.

– *Panie Profesorze, czy lekarze powinni zwrócić większą uwagę na rolę kawy w diecie pacjentów?*

– Wszyscy lekarze powinni się trzymać jednej głównej zasady: jeśli mają w gabinecie pacjenta i nie dysponują czasem na dłuższą rozmowę o jego diecie, to powinni zalecać prostą Piramidę Zdrowego Żywnienia i Aktywności Fizycznej z towarzyszącymi jej zasadami. Dla osób dorosłych w Piramidzie jest również kawa. My, lekarze, gdy musimy ograniczyć pacjentowi spożycie tłuszczu, soli, cukru z powodów medycznych, powinniśmy zwrócić mu uwagę, że z elementów diety smacznych i lubianych na pewno pozostaje kawa – może ilość kawy zwiększyć czy zacząć ją pić! Kawa jest także w Piramidzie Zdrowego Żywnienia i Aktywności Fizycznej dla seniorów, którzy mogą pić kawę, oczywiście biorąc pod uwagę tzw. tolerancję indywidualną czy wskazania medyczne. Zachęcam wszystkich do nauki Piramid, od juniora do seniora – bo one są naukowymi wskazówkami, jak odżywiać się właściwie. Wchodzimy na stronę działającego w Instytucie Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej, gdzie znajdują się wszelkie informacje, zalecenia, porady i przepisy – także na temat kawy.