

Kawa w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej

Wywiad z prof. dr. hab. n. med. Mirosławem Jaroszem,
Dyrektorem Instytutu Żywności i Żywienia



— 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 czynnik naszej diety?

— Zdecydowanie to potwierdzam. Wprowadziliśmy kawę do Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych w 2016 roku z duszą na ramieniu, mając świadomość, że to posunięcie może trochę przedczesne, 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

Adres do korespondencji:
prof. dr hab. n. med. Mirosław Jarosz
Instytut Żywności i Żywienia
ul. Powsińska 61/63, 02-903 Warszawa
e-mail: jarosz@izz.waw.pl

Copyright © 2019 Via Medica
ISSN 1897-3590

drogowych czy w wypadkach przy pracy. Jest to prawdopodobnie związane z lepszym przepływem krwi przez struktury mózgu, odpowiedzialne za postrzeganie, kojarzenie, czujność — oto jak duży potencjał wpływu na zdrowie człowieka ma właśnie kawa.

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

— Nie tylko może, ale już jest, a potwierdzono to w licznych publikacjach medycznych oraz z zakresu promocji zdrowia. Kawa odgrywa wyraźną rolę w prewencji 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, występuje mniejsze o 52% ryzyko zgonu. Co więcej, dzieje się podobnie w przypadku innych chorób mogących wystąpić u pacjenta z rakiem jelita grubego, jak udar czy zawał. Ogólna umieralność z tych przyczyn się zmniejsza. Można zatem powiedzieć, że kawa odgrywa pewną rolę w chemoprewencji, czyli stosowaniu naturalnych lub syntetycznych substancji w celu ochrony przed nowotworami. Kawę porównałbym obrazowo do kwasu acetylosalicylowego, czyli popularnej aspiryny — gdy się ją podaje, można się spodziewać mniejszego ryzyka zachorowania na niektóre choroby. Analogicznie, jeśli się regularnie pije kawę 2–4 razy dziennie, dzieje się trochę tak, jak przy przyjmowaniu niewielkiej dawki w tablecie. Kawa jest zatem czynnikiem żywieniowym, spełniającym funkcję środka chemoprewencyjnego.

— **A jak kawa wpływa na chorych na cukrzycę?**

— Wyniki najnowszych badań pokazują dobitnie, że kawa zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2, niezależnie od współistniejących czynników, takich jak otyłość czy brak aktywności fizycznej. Osoby otyłe, nawet nieaktywne fizycznie, ale pijące regularnie kawę, są zatem narażone na mniejsze

ryzyko cukrzycy typu 2 niż osoby otyłe i nieaktywne fizycznie, lecz niepijące kawy albo pijące jej niewiele. Kawa poprawia bowiem metabolizm glukozy — czyli zmniejsza insulinoporność, 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, jest narażony na mniejsze ryzyko zachorowania. Ponadto kawa może opóźniać lub spowalniać rozwój choroby.

— **Przez wiele lat królowała percepcja kawy jako używki. Dziś wiemy, że ma 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. Kilkanaście lat temu pojawiły się jednak lepsze badania, większe metaanalizy, liczniejsze publikacje medyczne. To naturalna droga rozwoju nauki — z czasem doskonała jest metodologia, a grupy ekspertów ustalają konsensusy. Czas pozwala na optymalizację jakości badań, by uniknąć zbyt szybkich deklaracji o wpływie tych lub innych substancji na zdrowie człowieka. Taką drogę rozwoju przeszła, a może jeszcze przechodzi, właśnie kawa — dziś wiemy, że korzystnie działa 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.



Kawa odgrywa wyraźną rolę w prewencji raka jelita grubego oraz cukrzycy, może skutecznie wspomagać ich leczenie



Kawa zmniejsza ryzyko zachorowania na cukrzycę typu 2, niezależnie od współistniejących czynników, takich jak otyłość czy brak aktywności fizycznej

**”
Dostępna jest kawa
bezkofeinowa,
odpowiednia dla tych,
którzy z powodów
fizjologicznych
powinni ograniczyć
ilość wypijanej kawy
z zawartością kofeiny**

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 w przypadku na przykład glutenu — 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 przyjęli 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, w obliczu częściej konieczności zalecenia pacjentowi z powodów medycznych ograniczenia spożycia tłuszczu, soli, cukru, powinniśmy zwrócić jego uwagę na to, że wśród smacznych i lubianych elementów diety na pewno pozostaje mu kawa — może jej ilość zwiększyć czy w ogóle zacząć ją pić! Kawa jest także w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla seniorów, którzy mogą ją spożywać, oczywiście biorąc pod uwagę tak zwaną tolerancję indywidualną czy wskazania medyczne. Polecam wszystkim naukę Piramid, od juniora do seniora — bo one są naukowymi wskazówkami właściwego odżywiania. Zachęcam do odwiedzania strony działającego w Instytucie Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej (www.ncez.pl), gdzie znajdują się wszelkie informacje, zalecenia, porady i przepisy — także na temat kawy.