Warszawa, 23.10.2024 r.

Informacja prasowa

**Poznaj superfood, które pobudzi twój umysł jesienią**

**Kawa, obok herbaty i wody, należy do najpopularniejszych napojów na świecie[[1]](#endnote-1). Pijemy jej tak dużo, że gdyby ustawić wzdłuż równika 2 miliardy filiżanek – tyle, ile konsumujemy każdego dnia[[2]](#endnote-2) – cztery razy okrążyłyby Ziemię! Ta sława ma swoją cenę – wiąże się z wieloma mitami, zwłaszcza dotyczącymi wpływu kawy na zdrowie. Jednak badania naukowe dostarczają kolejnych dowodów na jej korzystny wpływ na organizm. Sprawdźmy, czy mała czarna może pomóc nam w walce z jesienną chandrą.**

**3-5 filiżanek kawy dziennie zasili twoją pamięć**

Coraz krótsze jesienne dni sprawiają, że bardziej doceniamy psychostymulacyjne właściwości kawy. Jedne z najwcześniejszych, bo pochodzących z XIX w., obserwacji naukowych dotyczących działania kawy skupiały się właśnie na jej pobudzającym aspekcie[[3]](#endnote-3). Przypisano go substancji aktywnej kofeinie, a później także jej metabolitom – paraksantynie, teobrominie i teofilinie[[4]](#endnote-4). Blokują one na receptory adenozynowe, odpowiedzialne za uczucie uspokojenia i zmęczenia rozmieszczone w różnych częściach mózgu, w tym w obszarach związanych z procesami uczenia się. Prowadzi to do zwiększenia układów neuroprzekaźników w mózgowiu, co daje widoczną gołym okiem poprawę funkcji poznawczych[[5]](#endnote-5). Stajemy się bardziej czujni, pełni energii i skoncentrowani. Takie wyostrzenie możemy też niemal precyzyjnie zaplanować. Przed planowaną aktywnością warto wiedzieć, że najwyższe stężenie kofeiny we krwi następuje od 30 minut do 2 godzin po wypiciu kawy[[6]](#endnote-6). Kawową stymulację należy serwować z umiarem, przestrzegając zalecanej przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności (EFSA) porcji od 3 do 5 filiżanek kawy dzień[[7]](#endnote-7).

Regularne picie kawy może wiązać się też z długotrwałą poprawą funkcjonowania mózgu. Może spowalniać postępujący wraz z wiekiem proces utraty pamięci[[8]](#endnote-8), a także obniżać ryzyko wystąpienia chorób neurodegeneracyjnych. Naukowcy dowodzą powiązania między spożyciem kawy a opóźnieniem wystąpienia choroby Alzheimera[[9]](#endnote-9) czy mniejszym ryzykiem zachorowania na chorobę Parkinsona, nawet o 30 proc.[[10]](#endnote-10), [[11]](#endnote-11).

**Zrób sobie przerwę na… dobry nastrój**

Kawa jako jeden z najczęściej wypijanych napojów jest obecna w naszych codziennych rytuałach, ale także w naszym języku. Utarte powiedzenia otwierają dzień i wyznaczają jego rytm. Mówimy, że „zaczynamy dzień od kawy” i robimy sobie „przerwę na kawę”. Jest także spoiwem społecznym – „spotykamy się na kawę”, „wpadamy do kogoś na kawę”, czy „omawiamy coś przy kawie”. W obecnych czasach spotkanie na kawę coraz częściej jest okazją do wyjścia z domu, spaceru, wizyty w kawiarni. Ruch i filiżanka kawa stanowią dobrany duet, jeśli chodzi o poprawę nastroju. Naukowcy odkryli, że kofeina jako antagonista receptorów adenozyny, powoduje wzrost stężenia neuroprzekaźników: glutaminy, serotoniny, noradrenaliny, dopaminy i acetylocholiny[[12]](#endnote-12). To zjawisko odpowiada za jej działanie pobudzające, relaksujące oraz poprawiające myślenie. Wpływ kawy na układ dopaminergiczny można powiązać z jej ochronnym działaniem wobec wystąpienia ryzyka depresji[[13]](#endnote-13). Autorzy analizy obejmującej 11 badań stwierdzili, że ryzyko depresji zmniejszyło się o 8 proc. z każdą filiżanką kawy dziennie[[14]](#endnote-14). Ta zależność była najbardziej znacząca dla dawki kofeiny od 68 do 509 mg w ciągu doby[[15]](#endnote-15).

**# ciekawostka**

|  |
| --- |
| Kawa odgrywa szczególną rolę w codziennym życiu mieszkańców Północnej Europy, w wielu krajach będąc uznawana za narodowy napój. Norwegowie, Szwedzi czy Duńczycy celebrują czas picia kawy jako okazję do relaksu i rozmowy z przyjaciółmi i bliskimi. Ciemne, deszczowe wieczory spędzają w *coffeehouse’ach,* delektując się zapachem świeżo palonej kawy. Przeciętny mieszkaniec Skandynawii zużywa w ciągu roku od 6 do nawet 9 kg kawy[[16]](#endnote-16), podczas gdy Polak wypija średnio 2-3 razy mniej[[17]](#endnote-17). |

**Kawa superfoodem nie tylko dzięki pobudzającym właściwościom**

**Prof. dr hab. Mirosław Jarosz**, ekspert ds. żywienia i otyłości WHO i Komisji Europejskiej, dyrektor Instytutu Edukacji Żywieniowej i Stylu Życia Profesora Jarosza, a także inicjator **umieszczenia kawy** **w Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla osób dorosłych**, wyjaśniał, dlaczego napój ten możemy zaliczyć do żywności funkcjonalnej, czy w bardziej potocznym ujęciu – do superfood:

*Kawa spełnia główne kryteria żywności funkcjonalnej i można byłoby ją nazwać prymusem w tym temacie. Jest żywnością przeznaczoną do codziennego konsumowania, a jej pozytywny wpływ na zdrowie – olbrzymi! Regularne spożywanie kawy, najlepiej od 3 do 5 filiżanek dziennie, zmniejsza ryzyko choroby wieńcowej, zaburzeń rytmu serca, cukrzycy typu 2, demencji, choroby Parkinsona i niektórych nowotworów – raka jelita grubego, wątroby, szyjki macicy, prostaty). Opóźnia także utratę funkcji poznawczych oraz wydłuża życie. Istotnym kryterium żywności funkcjonalnej, które spełnia kawa jest również i to, że poprawia samopoczucie i dodaje energii niezbędnej do podejmowania codziennych wyzwań.*

Jeśli sięgamy po kawę, starajmy się wybierać na wzór Skandynawów czarną, bez dodatków – tylko w tej wersji stanie się naszym sprzymierzeńcem w walce ze zbędnymi kilogramami[[18]](#endnote-18). A jeśli koniecznie szukamy dodatków, sięgajmy po te aromatyczne, jak kardamon, gałka muszkatołowa, czy imbir.

Kontakt dla mediów:

Agnieszka Oryszczyn

M&CC

kom.: 600 349 410

e-mail: a.oryszczyn@mccpr.eu

**\*\*\***

**„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://www.statista.com/chart/23081/most-consumed-drink-types-uk/ [↑](#endnote-ref-1)
2. https://britishcoffeeassociation.org/coffee-consumption/ [↑](#endnote-ref-2)
3. Horst Kunz Prof. Dr.: Emil Fischer—Unequalled Classicist, Master of Organic Chemistry Research, and Inspired Trailblazer of Biological Chemistry, First published: 27 November 2002 [https://doi.org/10.1002/1521-3773(20021202)41:23<4439](https://doi.org/10.1002/1521-3773(20021202)41:23%3c4439): AID-ANIE4439>3.0.CO;2-6. [↑](#endnote-ref-3)
4. Surma S., Kokot F., Influence of chronic coffee consumption on the risk of kidney and other organ diseases. Review of the literature and clinical studies, Renal Disease and Transplantation Forum 2022;15(1):1-18, DOI: 10.5603/RDTF.2021.0015. [↑](#endnote-ref-4)
5. Tamże. [↑](#endnote-ref-5)
6. Maurice Arnaud, Metabolism of caffeine and other components of coffee, January 1993, <https://www.researchgate.net/publication/311253694_Metabolism_of_caffeine_and_other_components_of_coffee> [↑](#endnote-ref-6)
7. EFSA (2015) Scientific Opinion on the Safety of Caffeine, *EFSA Journal*, 13(5):4102 [↑](#endnote-ref-7)
8. Zhang Y., Hongxi Yang, Shu Li, Wei-Dong Li, Yaogang Wang, Consumption of coffee and tea and risk of developing stroke, dementia, and poststroke dementia: A cohort study in the UK Biobank

   DOI: [10.1371/journal.pmed.1003830](https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003830) [↑](#endnote-ref-8)
9. Samantha L. Gardener, i in., Higher Coffee Consumption Is Associated With Slower Cognitive Decline and Less Cerebral Aβ-Amyloid Accumulation Over 126 Months: Data From the Australian Imaging, Biomarkers, and Lifestyle Study, DOI: [10.3389/fnagi.2021.744872](https://doi.org/10.3389/fnagi.2021.744872) [↑](#endnote-ref-9)
10. G W Ross, R D Abbott Association of coffee and caffeine intake with the risk of Parkinson disease

    I in. DOI: [10.1001/jama.283.20.2674](https://doi.org/10.1001/jama.283.20.2674) [↑](#endnote-ref-10)
11. Miguel A Hernán, Bahi Takkouche, Francisco Caamaño-Isorna, Juan J Gestal-Otero, A meta-analysis of coffee drinking, cigarette smoking, and the risk of Parkinson's disease, DOI: [10.1002/ana.10277](https://doi.org/10.1002/ana.10277) [↑](#endnote-ref-11)
12. Francisco Ciruela, Vicent Casadó i in., Presynaptic control of striatal glutamatergic neurotransmission by adenosine A1-A2A receptor heteromers, DOI: [10.1523/JNEUROSCI.3574-05.2006](https://doi.org/10.1523/jneurosci.3574-05.2006) [↑](#endnote-ref-12)
13. Giuseppe Grosso, Agnieszka Micek, Sabrina CastellanoCoffee, tea, caffeine and risk of depression: A systematic review and dose-response meta-analysis of observational studies,DOI: [10.1002/mnfr.201500620](https://doi.org/10.1002/mnfr.201500620) [↑](#endnote-ref-13)
14. Longfei Wang, Xiaoli Shen, Yili Wu, Dongfeng Zhang, Coffee and caffeine consumption and depression: A meta-analysis of observational studies. 2016 Mar;50(3):228-42., DOI: [10.1177/0004867415603131](https://doi.org/10.1177/0004867415603131) [↑](#endnote-ref-14)
15. Tamże. [↑](#endnote-ref-15)
16. <https://www.facebook.com/photo/?fbid=2359676777495834&set=a.1185289658267891> [↑](#endnote-ref-16)
17. Rynek kawy w Polsce. Jak wypadamy na tle Europy?: <https://thewhitebearcoffee.pl/aktualnosci/rynek-kawy-w-polsce-jak-wypadamy-na-tle-europy/> [dostęp: 21.10.2024]. [↑](#endnote-ref-17)
18. https://kawaizdrowie.pl/pl/czy-wiesz-ze-/nowe-doniesienia-naukowcow-wyzsze-stezenie-kofeiny-we-krwi-moze-zmniejszac-otylosc-i-ryzyko-cukrzycy-typu-2 [↑](#endnote-ref-18)