دراسة: استهلاك المزيد من الكافيين قد يحسن صحة القلب عند مرضى المناعة



كشفت ورقة بحثية جديدة أن:"استهلاك المزيد من الكافيين، الموجود في القهوة والشاي والكاكاو، قد يحسّن صحة القلب عند المصابين بأمراض المناعة الذاتية الالتهابية".

وتفتح الدراسة، المنشورة في دورية The Journal of Rheumatology الصادرة عن جامعة أكسفورد البريطانية، المجال أمام وسيلة جديدة للحفاظ على صحة الأوعية الدموية، وخاصة للأشخاص الذين يعانون من أمراض المناعة الالتهابية مثل الذئبة، والتهاب المفاصل الروماتويدي.

وتلف الأوعية الدموية، وما يتبعه من نوبات قلبية، وسكتات دماغية، أحد الأسباب الرئيسية للوفاة في عموم السكان حول العالم، ولكن بالنسبة لمرضى خلل المناعة، فإن هذه المخاطر تكون أعلى بكثير نتيجة لطبيعة الأمراض نفسها، وبعض العلاجات المستخدمة، وخصوصاً مشتقات الكورتيزون.

فوائد القهوة

وينصح الأطباء مرضى "الروماتيزم" بتجنب عوامل الخطر لتقليل هذه المخاطر عبر محاولة وقف الالتهاب، وتقليل استخدام أدوية الكورتيزون، إلى جانب النصائح المعتادة مثل الإقلاع عن التدخين، وخفض الكوليسترول، والسيطرة على ارتفاع ضغط الدم.

وتقدم هذه الدراسة نصيحة جديدة؛ إذ يعتقد الباحثون أن المرضى قد يكونون قادرين على تحسين صحة الأوعية الدموية عن طريق شيء ممتع بالفعل، وهو استهلاك الكافيين.

وأشارت نتائج الدراسات إلى أن:"الكافيين الموجود في القهوة، والشاي، والكاكاو قد يعزز من نشاط الخلايا الجذعية البطانية، وهي مجموعة من الخلايا المسؤولة عن تجديد بطانة الأوعية الدموية، والمساهمة في نمو الأوعية".

تناول القهوة والصحة العامة

وتشير أبحاث سابقة إلى أن:"استهلاك الكافيين له تأثيرات متباينة على الصحة، وعلى سبيل المثال أظهرت دراسة نُشرت في دورية Circulation أن استهلاك كميات معتدلة من القهوة، تتراوح بين 3 إلى 5 أكواب يومياً، قد يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب، كما وجدت تحليلات البيانات أن شرب القهوة قد يكون له تأثير إيجابي على تقليل خطر الإصابة بالسكتات الدماغية والنوبات القلبية".

وفي مجال الأداء الرياضي، أظهرت دراسات متعددة أن:"استهلاك الكافيين يمكن أن يعزز الأداء البدني، إذ يُحسّن التحمل، وزيادة قوة العضلات، مما يجعله من المكملات الشائعة بين الرياضيين"، كما وجدت أبحاث أخرى أن:"استهلاك الكافيين قد يكون مرتبطاً بانخفاض خطر الإصابة بالاكتئاب، وله تأثير إيجابي على المزاج، ويُحسّن اليقظة والتركيز، ويقلل من الشعور بالتعب".

وبالنسبة للسكري، أظهرت دراسة نُشرت في مجلة Care Diabetes أن:"استهلاك القهوة، التي تحتوي على الكافيين، قد يكون مرتبطاً بانخفاض خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري".

كما تم دراسة تأثير الكافيين على الذاكرة والتركيز، إذ وجدت بعض الأبحاث أنه قد يُحسّن الذاكرة قصيرة المدى، والتركيز.

وهناك دراسات تفحص تأثير الكافيين على مرض السرطان، إذ تشير بعض الأدلة إلى أن:"استهلاك القهوة قد

يكون مرتبطاً بانخفاض خطر بعض أنواع السرطان، مثل سرطان الكبد، وسرطان البروستاتا، لكن النتائج ليست قاطعة"، وأظهرت دراسات أخرى أن:"الكافيين قد يساعد في زيادة معدل الأيض وحرق الدهون، مما قد يكون مفيداً في إدارة الوزن".

تأثير استهلاك الكافيين

مع ذلك، يجب أن نأخذ في الاعتبار بعض التأثيرات الجانبية المتوقعة، فعلى الرغم من الفوائد المحتملة، فإن استهلاك الكافيين قد يُسبب بعض المشكلات مثل القلق، والأرق، وزيادة معدل ضربات القلب، إذ إن الكميات الكبيرة منه قد تؤدي إلى مشكلات صحية.