دراسة: نسبة الكافيين بالدم لها علاقة بكمية الدهون بالجسم ومرض السكري



كشفت دراسة حديثة أن نسبة الكافيين في الدم لها علاقة بكمية الدهون في الجسم ووزنه وكذلك مرض السكري.

وبحسب ما نشر موقع "ساينس أليرت"، فيمكن أن تؤثر مستويات الكافيين في الدم على كمية الدهون التي يحملها الجسم، وهو عامل يمكن أن يحدد بدوره خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 وأمراض القلب والأوعية الدموية.

وأجريت دراسة عام 2023 واستخدمت العلامات الجينية لإنشاء رابط أكثر تحديدا بين مستويات الكافيين ومؤشر كتلة الجسم وخطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2.

وذكر فريق البحث، من معهد كارولينسكا في السويد، وجامعة بريستول في المملكة المتحدة، وإمبريال كوليدج لندن في المملكة المتحدة، أن المشروبات التي تحتوي على الكافيين الخالية من السعرات الحرارية يمكن استكشافها كوسيلة محتملة للمساعدة في تقليل مستويات الدهون في الجسم.

وكتب الباحثون في ورقتهم البحثية التي نُشرت في مارس 2023:"ارتبطت تركيزات الكافيين الأعلى في البلازما التي تنبأت بها الجينات بانخفاض مؤشر كتلة الجسم وكتلة الدهون في الجسم بالكامل".

وعلاوة على ذلك، ارتبطت تركيزات الكافيين الأعلى في البلازما التي تنبأت بها الجينات بانخفاض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2. وقد تم تقدير ما يقرب من نصف تأثير الكافيين على قابلية الإصابة بمرض السكري من النوع 2 من خلال خفض مؤشر كتلة الجسم.

وفي حين كان هناك ارتباط كبير بين مستويات الكافيين ومؤشر كتلة الجسم وخطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2، لم تظهر أي علاقة بين كمية الكافيين في الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية بما في ذلك الرجفان الأذيني وفشل القلب والسكتة الدماغية.

ووفق المصدر، يجب أن نضع في الاعتبار أن تأثيرات الكافيين على الجسم ليست كلها إيجابية، مما يعني أنه يجب توخي الحذر عند تقييم فوائد شربه - لكن هذه الدراسة الأخيرة هي خطوة مهمة في تقييم كمية الكافيين المثالية.

وأوضح الباحثون:"أظهرت التجارب الصغيرة قصيرة المدى أن تناول الكافيين يؤدي إلى تقليل الوزن وكتلة الدهون، لكن التأثيرات طويلة المدى لتناول الكافيين غير معروفة".

ويعتقد الفريق أن الارتباط الموضح هنا قد يكون راجعا إلى الطريقة التي يزيد بها الكافيين من توليد الحرارة (إنتاج الحرارة) وأكسدة الدهون (تحويل الدهون إلى طاقة) في الجسم، وكلاهما يلعب دورا مهما في التمثيل الغذائي العام.