

Kafa je jedno od najomiljenijih pića na svijetu, ali i piće iz kojeg najčešće konzumiramo kofein, kao stimulans. Naučnici već dugo istražuju vezu između kofeina i zdravlja, posebno mentalnog. Jedna nova studija osvrće se na vezu između pijenja kafe i depresije.

Nekoliko nedavnih studija koje su proučavale moguću vezu između kafe i samoubistava pronašle su da oni koji piju kafu imaju manju tendenciju da sebi oduzmu život. Budući da depresija može dovesti do samoubistva, postavlja se logičko pitanje – smanjuje li kafa rizik od depresije?

U ovoj novoj studiji naučnici su koristili podatke iz projekta koji je još u toku, Studije o zdravlju medicinskih sestara. Žene uključene u istraživanje povremeno bi odgovarale na upitnike o njihovom zdravlju i načinu života. O konzumaciji kafe i depresiji ispitano je oko 50 hiljada medicinskih sestara.

Michel Lucas s Fakulteta javnog zdravstva na Univerzitetu Harvard, zajedno sa svojim kolegama, otkrio je da žene koje su pile više kafe imaju manju vjerovatnoću da će oboliti od depresije. No, Lucas pritom dodaje da to ne znači nužno da između kafe i depresije postoji uzročno-posljedična veza: "Ova studija ne može dokazati da kofein smanjuje rizik od depresije, već samo sugerije da postoji mogućnost takvog zaštitnog učinka kafe."

Smanjeni rizik od depresije nije uočen kod onih koji su pili kafu bez kofeina. Također, medicinske sestre koje su pile čaj ili druga pića s kofeinom nisu pokazale značajniju promjenu u vjerovatnoći oboljenja od depresije, vjerovatno zbog puno nižih nivoa kofeina u tim pićima.

Onda, pomaže li kafa u zaštiti od depresije? Michel Lucas kaže da njegova studija ne može odgovoriti na to pitanje, ali ističe da kofein ima biohemijske učinke koji bi mogli objasniti zbog čega su konzumatori kafe manje skloni depresiji: "Na osnovu ove studije ne možemo uspostaviti kauzalnost; ona samo sugerije mogućnosti. Kao što znamo, kofein je psihostimulant koji povećava osjećaj krepkosti i energije."

Michel Lucas kaže da se kofein povezuje i s regulacijom dopamina i serotonina, hemijskih neurotransmitera odgovornih za raspoloženje i depresiju.

Buduća istraživanja mogla bi dokazati postoji li ili ne uzročno-posljedična veza između konzumiranja kafe i smanjenog rizika od depresije. Ali, barem za sada, ovaj francusko-kanadski naučnik kaže: "Ako vas možda brine da pijete previše kafe, mislim da će ova studija malo umiriti one koji je vole piti."

Michel Lucas s harvardskog Fakulteta javnog zdravstva i njegovi kolege objavili su svoju studiju o vezi između konzumiranja kafe i depresije u stručnom časopisu Archives of Internal Medicine.

Izvor: VoA News

[www.lijek.ba](http://www.lijek.ba)

20.10.2011.