

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Picie dużych ilości kawy może zmniejszać ryzyko nawrotu raka prostaty



**Picie co najmniej czterech filiżanek kawy dziennie o blisko 60 proc. obniża ryzyko nawrotu lub postępów raka prostaty - informuje pismo „Cancer Causes & Control”.**

Jak komentują autorzy pracy - naukowcy z Fred Hutchinson Cancer Research Center w Seattle (stan Waszyngton) - może to mieć związek z obecnością w kawie składników o działaniu przeciwzapalnym i przeciwutleniającym.

Zaznaczają zarazem, że nie zaobserwowali, aby picie kawy było związane ze spadkiem śmiertelności wśród pacjentów leczonych w przeszłości na raka prostaty. Może to być jednak wynikać z tego, że liczba zgonów z powodu tego nowotworu była w badanej grupie zbyt mała, by uzyskać statystycznie istotną zależność, podkreślają.

Badaniem objęto 1001 mężczyzn w wieku 35-74 lata, wśród których na dwa lata przed zdiagnozowaniem raka prostaty bez przerzutów zebrano dane na temat częstości spożywania różnych pokarmów oraz napojów. Wszyscy udzielali też informacji na temat innych elementów stylu życia, historii występowania nowotworów złośliwych w rodzinie, stosowanych leków oraz udziału w badaniach przesiewowych w kierunku raka prostaty (badania takie są ciągle prowadzone w USA, mimo że wielu ekspertów uważa je za bardziej szkodliwe niż pożyteczne).

Po ponad pięciu latach od diagnozy naukowcy skontaktowali się z pacjentami, by sprawdzić, czy ich choroba postępuje lub doszło do jej nawrotu. W końcowej analizie uwzględniono 630 panów, którzy spełnili wszystkie niezbędne kryteria, z czego 12 proc. wypijało dziennie co najmniej cztery filiżanki kawy.

Okazało się, że najwięksi amatorzy tego napoju mieli blisko o 60 proc. niższe ryzyko nawrotu i/lub postępów choroby nowotworowej, w porównaniu z tymi, którzy pili najwyżej jedną filiżankę kawy tygodniowo.

Analizę dotyczącą zależności między picciem kawy a ryzykiem zgonu z powodu raka prostaty przeprowadzono wśród 894 mężczyzn, których stan zdrowia śledzono średnio przez 8,5 roku. Tylko 38 zgonów w tej grupie było bezpośrednio spowodowane rakiem prostaty. Naukowcy nie wykazali istnienia związku między dwoma czynnikami.

Nie zaobserwowali też żadnej zależności pomiędzy picciem herbaty a nawrotem i/lub postępem raka prostaty, a także spadkiem ryzyka zgonu z jego powodu. Autorzy pracy zwracają jednak uwagę, że niewielu mężczyzn w badanej grupie piło regularnie duże ilości herbaty. Dlatego, trudno na podstawie tych badań wyciągnąć jakieś wiążące wnioski.

Jak przypominają, wyniki te pozostają w zgodzie z rezultatami szeroko zakrojonego studium pt. *Harvard's Health Professionals Follow-up Study*. Wykazało ono, że panowie, którzy piją bardzo dużo

kawy (co najmniej sześć filiżanek dziennie) mają ok. 60 proc. niższe ryzyko zachorowania na agresywnego raka prostaty (który daje przerzuty lub szybko postępuje), w porównaniu z tymi, którzy nie piją jej wcale. Pracę na ten temat opublikowało pismo „Journal of the National Cancer Institute” w maju 2011 r.

Zgodnie ze spekulacjami naukowców, bioaktywne związki obecne w kawie mogą przeciwdziałać rozwojowi raka lub spowalniać go m.in. ze względu na właściwości przeciwzapalne oraz neutralizujące wolne rodniki tlenowe (cząsteczki szkodliwe dla komórek, zwłaszcza w nadmiarze). Wśród aktywnych składników kawy badacze wymieniają m.in. kofeinę, diterpeny oraz kwas chlorogenowy. Kofeina może hamować wzrost komórek, a jednocześnie sprzyjać ich samobójczej śmierci (tzw. apoptozie). Na tej drodze organizm eliminuje komórki nieprawidłowo zmienione, z których mógłby się np. rozwinąć nowotwór. Z badań wynika, że proces apoptozy komórek mogą stymulować również diterpeny, jak np. obecny w kawie kahweol. Z kolei kwas chlorogenowy jest przeciwutleniaczem i hamuje proces metylacji DNA, który ma udział w rozwoju wielu nowotworów złośliwych.

Naukowcy podkreślają, że konieczne są dalsze badania, które pozwolą zweryfikować rolę kawy w prewencji nawrotów raka prostaty (muszą to być wiarygodne badania kliniczne) oraz wyjaśnić ochronny mechanizm działania jej składników.

Na razie ani kawa, ani żaden specyficzny związek w niej zawarty nie mogą być stosowane we wtórnej prewencji raka gruczołu krokowego, zastrzegają badacze.

Poza tym, picie kawy nie jest wskazane dla wszystkich mężczyzn, przypomina współautor pracy Milan Geybels (obecnie na Uniwersytecie w Maastricht w Holandii).

*„Chociaż kawa jest bardzo popularnym napojem, musimy zaznaczyć, że zwiększanie jej spożycia może być szkodliwe dla niektórych panów. Na przykład, mężczyźni z nadciśnieniem mogą być podatni na niekorzystne działanie zawartej w niej kofeiny. A pewne składniki kawy mogą podnosić poziom cholesterolu w surowicy krwi i przez to zwiększać zagrożenie chorobą wieńcową serca”* - tłumaczy badacz. Jak dodaje, pacjenci, którzy mają pytania lub obawy związane z piciem kawy powinni porozmawiać o tym z lekarzem pierwszego kontaktu.

Wpływ kawy na zdrowie może też mieć związek z wiekiem. W sierpniu na łamach pisma "Mayo Clinic Proceedings" ukazał się artykuł, z którego wynika, że wypijanie ponad czterech filiżanek kawy dziennie może mieć związek z wyższą śmiertelnością osób przed 55. rokiem życia.

Geybels zwraca też uwagę na wady najnowszego badania, do których należy przede wszystkim brak danych na temat tego, czy i w jaki sposób spożycie kawy zmieniło się wśród mężczyzn po diagnozie raka prostaty, czy kawa, którą pili zawierała kofeinę czy nie oraz jak była przygotowywana (w ekspresie ciśnieniowym, przelewowym czy zalewana gorącą wodą), co może mieć wpływ na zawartość składników bioaktywnych w naparze.

Źródło: <http://naukawpolsce.pap.pl>  
<http://laboratoria.net/aktualnosci/19237.html>



02-07-2024

## [Ekran dotykowy bez problematycznego indu](#)

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

## [Świat atomów i cząsteczek](#)

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

## [Żyjemy w czasach multitożsamości](#)

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

## **DLaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?**

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

## **Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu**

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

## **Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu**

Informuje "Nature".



02-07-2024

## **Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół**

# populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

## Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

**Informacje dnia:** [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy? Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

### **Partnerzy**