

[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](#)

Nadmiar kawy niebezpieczny dla zdrowia młodszych osób



Zbyt duże ilości kawy mogą szkodzić zdrowiu osób poniżej 55. roku życia - wynika z badań, które publikuje pismo "Mayo Clinic Proceedings".

Naukowcy z University of South Carolina w Columbia wykazali, że mężczyźni przed 55. rokiem życia, którzy wypijali ponad 28 filiżanek kawy (tj. więcej niż cztery dziennie) mieli o 56 proc. wyższą śmiertelność z różnych przyczyn w porównaniu z osobami, które w ogóle nie piły kawy. W przypadku pań przed 55. rokiem życia wzrost śmiertelności wyniósł 113 proc. Nie zaobserwowano podobnego związku wśród osób w wieku 55 lat i starszych.

Zdaniem autorów pracy wyniki te sugerują, że młodsze osoby powinny unikać nadmiernej konsumpcji kawy, tj. powyżej czterech filiżanek dziennie.

Badaniem objęto blisko 44 tys. osób w wieku od 20 do 87 lat. Byli to uczestnicy długofalowego badania pt. Aerobics Center Longitudinal Study. Naukowcy zebrali dane na temat ich stylu życia (w tym konsumpcji kawy) oraz historii występowania u nich i w rodzinie różnych schorzeń. Poddano ich również podstawowym badaniom medycznym i laboratoryjnym, w tym wykonano badanie krwi na czczo, pomiar ciśnienia tętniczego, elektrokardiografię oraz próbę wysiłkową na bieżni ruchomej, która ma ocenić wydolność fizyczną organizmu i wydolność układu krążenia.

Stan zdrowia badanych osób śledzono bądź do śmierci, bądź do 31 grudnia 2003 r., a średnio - przez 17 lat. W tym okresie stwierdzono 2512 zgonów, z czego 32 proc. z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego.

W analizie uwzględniono m.in. wiek, picie kawy bez kofeiny lub z kofeiną, picie herbaty (która również zawiera kofeinę), aktywność fizyczną, wskaźnik masy ciała (BMI), picie alkoholu, palenie papierosów, występowanie cukrzycy, zaburzeń lipidowych (zbyt wysoki poziom cholesterolu), nadciśnienia tętniczego, chorób serca w rodzinie oraz wydolność krążeniowo-oddechową.

Okazało się, że kobiety i mężczyźni poniżej 55. roku życia, wypijający powyżej 28 filiżanek kawy tygodniowo mieli o wyraźnie wyższą śmiertelność z różnych przyczyn w porównaniu z osobami, które nie piły kawy wcale. W przypadku kobiet wzrost wyliczono na 113 proc., a w przypadku mężczyzn na 56 proc.

Naukowcy podkreślają, że osoby, które piły więcej kawy więcej też paliły i miały mniejszą wydolność krążeniowo-oddechową.

„Co ważne, nasze wyniki nie wykazały żadnej zależności między picciem kawy a śmiertelnością z różnych przyczyn wśród starszych kobiet i mężczyzn” - podkreśla współautor badań Steven H. Blair. Specjalista dodaje, że spożywanie kawy nie miało istotnego związku ze śmiertelnością z powodu chorób układu sercowo-naczyniowego.

Jak przypominają badacze, w świecie nauki ciągle toczy się debata nad wpływem kofeiny i kawy na zdrowie ludzi. Niektóre badania sugerują, że kawa, zwłaszcza w nadmiarze, może mieć działanie szkodliwe, podczas gdy inne dowodzą wręcz korzyści z konsumowania jej w dużych ilościach. Na przykład badania amerykańskich naukowców w grupie ponad 400 tys. osób, które w maju 2012 r. opublikowało prestiżowe pismo „New England Journal of Medicine”, wykazały, że picie czterech i więcej filiżanek kawy dziennie wiąże się ze spadkiem ryzyka zgonu o 10-12 proc.

Autorzy najnowszej pracy zwracają jednak uwagę, że większość badań (w tym badanie opublikowane w „NEJM”) prowadzono wśród osób w wieku średnim i starszym, tymczasem ich wyniki wskazują, że duże ilości kawy szkodzą głównie osobom przed 55. rokiem życia.

Kawa jest mieszaniną złożoną z tysięcy związków chemicznych - przypominają naukowcy. Z ostatnich badań wynika, że jest jednym z głównych źródeł przeciwutleniaczy w diecie ludzi i przez to przyczynia się m.in. do łagodzenia stanów zapalnych w organizmie. Z drugiej strony, wiadomo, że kawa może wywierać negatywny wpływ na organizm ze względu na to, że stymuluje wydzielanie adrenaliny (która reguluje bezpośrednią reakcję na stres objawiającą się podwyższonym ciśnieniem krwi i szybszym biciem serca), hamuje aktywność insuliny, która odpowiada za metabolizm glukozy, a także wpływa na wzrost ciśnienia krwi i poziomu homocysteiny, która jest uważana za niezależny czynnik ryzyka m.in. zawału serca i udaru mózgu.

Ponadto badania wskazują, że czynniki genetyczne i inne elementy stylu życia związane z pićm kawy, w tym palenie papierosów, mogą nasilać szkodliwy wpływ dużych ilości tego napoju na organizm.

Dlatego naukowcy podkreślają, że niezbędne są dalsze badania na różnych populacjach ludzi, które pozwolą ocenić długofalowy efekt picia kawy na nasze zdrowie i ryzyko zgonu.

Źródło: <http://naukawpolsce.pap.pl>

<https://laboratoria.net/aktualnosci/19099.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania](#)

[nad terapią Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy