

[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](#) [Szkozenia](#) [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](#)

Nadmierne picie kawy to gorsze zdrowie

Umiarkowane picie kawy jest ogólnie bezpieczne, ale kawa pita w nadmiernych ilościach sprzyja kilku chorobom: zapaleniu kostno-stawowemu, artropatii oraz otyłości - wynika z analizy obszernej bazy danych.

Cappuccino, latte, mała czarna - to jedne z najczęściej konsumowanych napojów - przypominają naukowcy z University of South Australia, którzy postawili pytanie o zdrowotne skutki upodobania kawy.

Aby na nie odpowiedzieć, przeanalizowali informacje na temat ponad 300 tys. osób zarejestrowanych w UK Biobank. To projekt sprawdzający powiązania między genetyką i środowiskiem a chorobami.

Wcześniejsze badanie australijskiego zespołu pokazało już, że 6 filiżanek kawy dziennie, to górna granica bezpiecznego spożycia.

„Globalnie, wypijamy ok. 3 miliardy filiżanek kawy dziennie, więc sensowne jest badanie korzyści i zagrożeń, jakie stwarza to dla naszego zdrowia. Zwykle, skutki konsumpcji kawy sprawdza się w obserwacyjnych badaniach, gdzie porównuje się osoby pijące z niepijącymi. Wyniki mogą być wtedy jednak błędne” - zaznacza autorka badania, prof. Elina Hyppönen.

„My wykorzystaliśmy podejście oparte na genetyce, nazywane analizą MR-PheWAS, aby ustalić rzeczywisty wpływ spożycia kawy na 1117 klinicznych zaburzeń” - wyjaśnia specjalistka.

„Możemy wszystkich uspokoić, że według badania, umiarkowane picie kawy jest zwykle bezpieczne. Jednak pokazało ono również, że nałogowe picie kawy zwiększa ryzyko rozwoju trzech chorób: zapalenia kostno-stawowego, artropatii oraz otyłości” - ostrzega ekspertka.

Według badaczy, częstość występowania tych dolegliwości zmusza do szukania ich przyczyn. „Dla ludzi, w których rodzinach występowało zapalenie kostno-stawowe czy artretyzm oraz tych, którzy martwią się, że pojawią się u nich te choroby, nasze wyniki stanowią ważną informację” - mówi prof. Hyppönen.

„Ciało zwykle wysyła silne sygnały odnośnie spożycia kawy, więc kluczowe jest, aby ich słuchać, kiedy się ją pije. Podczas gdy nasze wyniki generalnie uspokajają, jeśli chodzi o typową konsumpcję kawy, to ich przesłanie jest też takie, aby zawsze pamiętać o umiarkowaniu. To najlepszy sposób, aby cieszyć się kawą i dobrym zdrowiem” - doradza badaczka.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29634.html>



30-03-2026

[Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia](#)

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

Kierownik wyprawy polarnej

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

[Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku](#)

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej](#) [Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy