

[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](#)

Czy kawa może chronić przed czerniakiem?



Osoby pijące co najmniej cztery filiżanki kawy z kofeiną dziennie są o 25 proc. mniej zagrożone zachorowaniem na czerniaka, niż osoby, które nie piją kawy prawie wcale - wykazało badanie, które publikuje pismo "JNCI: Journal of the National Cancer Institute".

Choć czerniak stanowi zaledwie kilka procent ze wszystkich zachorowań na złośliwe nowotwory skóry, to odpowiada za znaczną większość zgonów z ich powodu. Dlatego jest uważany za najgroźniejszy z nich.

Najlepiej potwierdzonym w badaniach czynnikiem ryzyka czerniaka jest promieniowanie UV (zwłaszcza UVB) emitowane przez słońce czy lampy UV w solariach. Natomiast inne czynniki środowiskowe, na które moglibyśmy wpływać, by modyfikować ryzyko tego nowotworu, nie są dobrze poznane.

Najnowsze badania naukowców z Yale University w New Haven oraz ich kolegów z innych ośrodków naukowych w USA wskazują, że jednym z nich może być spożycie kawy.

Przeanalizowano dane zebrane wśród blisko 450 tys. osób mających podwyższone ryzyko nowotworu skóry. Wszyscy byli uczestnikami wieloletniego studium dotyczącego zależności między dietą a zdrowiem. Poproszono ich o wypełnienie ankiety na temat nawyków żywieniowych, w tym na temat spożycia kawy. Stan ich zdrowia śledzono średnio przez 10,5 roku. W tym okresie odnotowano 2,904 przypadki czerniaka.

W analizie uwzględniono inne czynniki, które mogą mieć związek z ryzykiem złośliwego nowotworu skóry, w tym ekspozycję na promieniowanie UV, wiek (osoby starsze są bardziej zagrożone), płeć (kobiety chorują częściej), jak również czynniki ogólnie wpływające na ryzyko zachorowania na nowotwór, jak wskaźnik masy ciała (BMI), aktywność fizyczną, spożycie alkoholu oraz palenie papierosów.

Okazało się, że osoby często pijące kawę z kofeiną - tj. cztery lub więcej filiżanek dziennie - miały o 25 proc. mniejsze ryzyko zachorowania na czerniaka złośliwego w porównaniu z tymi, którzy w ogóle nie pili kawy. Ochronne działanie tego napoju rosło wprost proporcjonalnie do jego spożycia.

Co ciekawe, kawa bezkofeinowa nie dawała podobnych korzyści.

Autorzy pracy oceniają, że choć te wyniki są bardzo obiecujące to mają na razie charakter wstępny i muszą być zweryfikowane na innych populacjach ludzi. Warto też sprawdzić, czy za ochronne działanie kawy odpowiada kofeina lub jakieś inne składniki tego napoju.

Jak przypominają naukowcy, wcześniejsze badania na hodowlach komórkowych oraz na zwierzętach sugerowały, że substancje zawarte w kawie mogą hamować proces nowotworowy w skórze wywołany przez promieniowanie UVB, gdyż chronią komórki przed uszkodzeniem DNA i szkodliwym działaniem wolnych rodników tlenowych, łagodzą procesy zapalne, a także pobudzają samobójczą śmierć uszkodzonych komórek.

Wcześniejsze badania epidemiologiczne wykazały też, że regularne picie kawy ma związek z niższym ryzykiem zachorowania na inne niż czerniak nowotwory skóry. Na przykład, badanie opublikowane w 2012 r. w czasopiśmie „Cancer”, którym objęto 113 tys. dorosłych wykazało, że ryzyko zachorowania na raka podstawnocomórkowego skóry (najczęstszy nowotwór skóry, ale rzadko prowadzący do zgonu) jest o 17 proc. niższe u osób pijących ponad trzy filiżanki kawy dziennie, w porównaniu z osobami pijącymi ją rzadziej niż raz w miesiącu.

Zdaniem badaczy poznanie czynników ryzyka zachorowania na czerniaka jest o tyle istotne, że liczba nowych zachorowań na ten nowotwór rośnie bardzo dynamicznie na świecie. W USA jest to już piąty pod względem częstości występowania nowotwór złośliwy.

W Polsce również obserwuje się szybki wzrost liczby nowych przypadków czerniaka. W ciągu ostatnich 20 lat wzrosła ona o 300 proc. Z Krajowego Rejestru Nowotworów wynika, że co roku w naszym kraju czerniaka diagnozuje się u 2,5-3 tys. osób.

Źródło: www.pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/22882.html>



12-05-2026

Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

Norowirusy - biegunka brudnych rąk

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

Informacje dnia: [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Partnerzy