

[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](#)

Ryzyko zawału u amatorów kawy zależy od genu

Wszystko zależy od wariantu genu, który wpływa na tempo metabolizmu kofeiny w organizmie człowieka - wskazują najnowsze badania kanadyjskie.

Najnowsze badania wskazują, że w przyszłości zalecenia dietetyczne trzeba będzie formułować indywidualnie dla każdego pacjenta. Kofeina jest najczęściej spożywanym przez ludzi stymulantem. Dlatego naukowcy już od dawna badają jej wpływ na zdrowie człowieka, przy czym największą uwagę poświęcają jej działaniu na układ krążenia i serce.

Głównym źródłem kofeiny w diecie ludzi jest kawa. Jednak doświadczenia, które miały wyjaśnić związek między pićm kawy a ryzykiem chorób serca i zawału, nie przyniosły do tej pory jednoznacznych wniosków. Poza tym część naukowców zwróciła uwagę, że oprócz kofeiny kawa jest źródłem wielu innych substancji, które mogą wywierać wpływ na układ krążenia.

Aby zweryfikować wpływ kofeiny na serce naukowcy z Uniwersytetu w Toronto przeprowadzili badania na grupie ponad 2 tys. pacjentów, którzy przeżyli ostry zawał serca i wśród takiej samej liczby osób, które nie przeszły zawału.

Wykonano testy genetyczne, które miały ustalić, jaki wariant genu odpowiedzialnego za metabolizm kofeiny posiada każdy z pacjentów. Za pomocą ankiet zebrano też dane o częstości spożycia różnych pokarmów i napojów z kofeiną, w tym kawy.

Główną rolę w metabolizmie kofeiny w wątrobie odgrywa enzym cytochrom P450 1A2, zapisany w genie CYP1A2. Od wariantów tego genu zależy tempo tego metabolizmu, przy czym wariant CYP1A2 1F koduje enzym wolniej rozkładający kofeinę, a wariant CYP1A2 1A - enzym szybko działający.

Okazało się, że u posiadaczy dwóch kopii "powolnego" wariantu już 2-3 filiżanki kawy dziennie podnosiły ryzyko zawału serca o 36 proc., natomiast u pijących minimum 4 filiżanki kawy na dzień ryzyko zawału rosło o 64 proc.

Najsilniejsze ryzyko dotyczyło młodszych posiadaczy wolnego wariantu CYP1A2. W grupie poniżej 59 roku życia ryzyko zawału związane z wypijaniem minimum 4 filiżanek kawy dziennie było wyższe 2-krotnie, niż u osób, które piły mniej niż 1 filiżankę kawy na dzień. Jednak w grupie pacjentów poniżej 50 roku życia ryzyko to rosło ponad 4 razy.

W przypadku posiadaczy "szybkiej" wersji genu picie kawy w dużych ilościach nie podnosiło ryzyka zawału serca. Ku zaskoczeniu badaczy, u osób z tej grupy picie 2 do 3 filiżanek kawy dziennie było wręcz związane ze spadkiem ryzyka zawału o 22 proc. Jednak picie większych ilości napoju nie obniżało już dodatkowo ryzyka. U posiadaczy "szybkiej" wersji enzymu, którzy nie ukończyli 59 lat, jedna filiżanka kawy obniżała ryzyko zawału aż o 52 proc.

"Z naszych badań wynika, że picie dużych ilości kawy jest związane z wyższym ryzykiem zawału serca u osób, które posiadają wariant genu spowalniający metabolizm kofeiny" - komentują naukowcy. Ich zdaniem, dowodzi to, że to właśnie kofeina odpowiada za związek między pićm kawy a ryzykiem zawału.

W najbliższym czasie testy na wariant genu CYP1A2 nie będą jeszcze łatwo dostępne i pacjentom trudno będzie określić, w jakim tempie ich organizm metabolizuje kofeinę. Dlatego autorzy pracy zalecają ograniczenie spożycia kawy do 4 filiżanek dziennie.

Artykuł na ten temat zamieszcza pismo "Journal of the American Medical Association".

[PAP](#)

Skomentuj na forum

<https://laboratoria.net/aktualnosci/4254.html>



01-06-2026

[Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał](#)

Sam czas spędzony przed ekranem nie jest najlepszą miarą ryzyka.



01-06-2026

[Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę](#)

Dotyczy działań komunikacyjnych, edukacyjnych oraz popularyzatorskich.



01-06-2026

[10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#)

Między 24 a 28 czerwca zmierzą się z ponad 150 ekipami z 28 krajów.



01-06-2026

Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne

W 2023 r. z tego powodu cierpiało prawie 1,2 mld ludzi na świecie.



01-06-2026

AGH uruchomiła laboratorium

Ze źródłem promieniowania RTG dorównującym synchrotrono.



01-06-2026

UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki

Uczelnie zapowiedziały rozwój kształcenia praktycznego i cyfrowego.



01-06-2026

[W poniedziałek rozpocznie się rekrutacja na Uniwersytet Jagielloński](#)

Najstarsza uczelnia w kraju ma w ofercie 13 nowych kierunków studiów.



01-06-2026

[3 proc. PKB na naukę to nie jest radykalny postulat](#)

To nie jest radykalny cel, ale uniwersalny postulat, który bardzo by Polsce pomógł.

Informacje dnia: [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#) [Gwałtowne przerwanie gry komputerowej w złości to ważny sygnał Uniwersytet Wrocławski, PAP i Fundacja PAP podpisały umowę 10 polskich zespołów w zawodach Shell Eco-marathon Poland 2026](#) [Prawie 1,2 mld ludzi na świecie cierpi na zaburzenia psychiczne](#) [AGH uruchomiła laboratorium UE Katowice i Śląski Uniwersytet Medyczny uruchamiają nowe kierunki](#)

Partnerzy