

[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



[Strona główna](#) > [Start](#)

Zawał serca - decyduje kawa czy geny ?

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 częstoci 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%, natomiast u pijących minimum 4 filiżanki kawy na dzień ryzyko zawału rosło o 64 %. 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%. 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%. Z powyższych wynika, że picie dużych ilości kawy jest związane z wyższym ryzykiem zawału serca u osób, które posiadają wariant genu spowalniający metabolizm kofeiny. Wynika z tego, że to właśnie kofeina odpowiada za związek między picciem 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.

Ostatnio często słyszy się o nowych osiągnięciach w kwestii pozytywnego działania kawy. O tym, że kofeina działa pobudzająco i zmniejsza poczucie zmęczenia, wie chyba każda osoba, ale niewielu zdaje sobie sprawę, że pita w rozsądnych ilościach dotlenia organizm, przez co ułatwia koncentrację, pozytywnie wpływa na trawienie i krążenie do tego stopnia, że naukowcy polecają ją osobom cierpiącym na nadkwasotę i niedociśnienie tętnicze. Warto jednak zwrócić uwagę na sposób podawania kawy, gdyż ma to wpływ na jej dobroczynny wpływ. Podana prosto z expressu posiadającego filtr jest najzdrowsza, gdyż oczyszczona ze szkodliwych substancji. Nie powinno się pić kawy gotowanej i zalewanej wrzątkiem, ponieważ zwiększa wówczas poziom cholesterolu we krwi.

MC

<https://laboratoria.net/home/10767.html>

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