NEWSLETTER #10 · ZAŁĄCZNIK 7

Kawa obniża ryzyko demencji

na podstawie

Najważniejsze wnioski:

2–3 filiżanki kawy dziennie 18% niższe ryzyko demencji

1–2 filiżanki herbaty dziennie 16% niższe ryzyko

brak podobnego efektu dla kawy bezkofeinowej

niewielka, ale mierzalna poprawa wyników testów poznawczych

największe korzyści u osób <75 r.ż.

większe ilości nie dawały dodatkowej ochrony

Badanie objęło ponad 130 tys. uczestników z dwóch dużych kohort i było prowadzone przez 43 lata! Autorzy z Harvard Medical School oraz Brigham and Women's Hospital podkreślają hmmm… , że to raczej „uspokojenie" dla osób pijących kawę niż zalecenie, by zaczynać ją pić w celach profilaktycznych.

Eksperci z Alzheimer's Association zaznaczają, że zdrowie mózgu to nie jeden składnik diety, lecz cały styl życia: aktywność fizyczna, sen, kontrola czynników naczyniowych, dieta i stymulacja poznawcza. Oraz, co zyskuje coraz większe znaczenie, funkcjonowanie społeczne. Samotność to odrębny czynnik ryzyka demencji. Dlatego kawa w dobrym towarzystwie ma szczególne znaczenie.