

3 TÁCH CÀ PHÊ/NGÀY GIẢM 50% NGUY CƠ UNG THƯ GAN

Một nghiên cứu mới phát hiện, uống 3 tách cà phê mỗi ngày có thể giảm tới 50% nguy cơ mắc bệnh ung thư gan.

Tiến sĩ Carlo La Vecchia đến từ trường Đại học Milan, Italia và là người đứng đầu nghiên cứu mới, khẳng định: "Công trình của chúng tôi đã xác thực những tuyên bố trước đây rằng, cà phê tốt cho sức khỏe của bạn, đặc biệt là gan".

Theo tiến sĩ Vecchia, ảnh hưởng tích cực của cà phê đối với ung thư gan có thể gián tiếp qua khả năng phòng chống bệnh tiểu đường, một yếu tố nguy cơ gây bệnh đã được biết đến, hoặc những tác động hữu ích đến các men gan và giúp cải thiện chứng xơ gan.

Theo các nhà nghiên cứu, uống cà phê nhìn chung tốt cho sức khỏe, đặc biệt là gan. (Ảnh: Alamy) Ông Vecchia và các cộng sự đã tiến hành phân tích 16 báo cáo nghiên cứu uy tín được công bố trong giai đoạn từ năm 1996 - 2012 về tổng cộng 3.153 trường hợp khác nhau. Nhóm nghiên cứu cũng xem xét dữ liệu về 900 ca ung thư biểu mô gan (HCC) - một dạng ung thư gan phổ biến nhất, xảy ra gần đây hơn.

Bất chấp tính thống nhất trong kết quả của các nghiên cứu trước đây, rất khó để xác định liệu có tồn tại mối quan hệ nhân quả giữa việc uống cà phê với bệnh ung thư HCC, hay liệu mối quan hệ này có thể một phần do thực tế rằng những người mắc bệnh về gan và tiêu hóa thường tự nguyện cắt giảm lượng cà phê hấp thụ hay không.

Tuy nhiên, theo tiến sĩ Vecchia, trong bất cứ trường hợp nào, việc uống cà phê hàng ngày có thể làm giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư gan tới 50% so với những biện pháp phòng ngừa khác.

Các chuyên gia cho biết, bệnh ung thư gan nguyên phát hầu như có thể phòng tránh được thông qua việc tiêm chủng ngừa virus hepatitis B, kiểm soát việc lây truyền hepatitis C và giảm uống rượu cồn. Ba bước phòng ngừa này, về nguyên tắc, có thể giúp phòng tránh tới hơn 90% nguy cơ ung thư gan nguyên phát trên toàn thế giới.

Ung thư gan là căn bệnh ung thư phổ biến thứ 6 trên thế giới và là nguyên nhân gây tử vong thứ 3 vì ung thư cho dân số toàn cầu. Việc nhiễm trùng mạn tính các virus hepatitis B và C là những nguyên nhân chủ yếu dẫn đến ung thư gan. Các yếu tố nguy cơ có liên quan khác là rượu cồn, thuốc lá, chứng béo phì và bệnh tiểu đường.