

UỐNG CÀ PHÊ GIẢM TỈ LỆ TỬ VONG

Một nghiên cứu mới đã mang lại niềm vui cho những người yêu thích cà phê: uống cà phê thường xuyên (khoảng 6 tách một ngày) không hề làm tăng tỉ lệ tử vong dù ở đàn ông hay phụ nữ. Thực tế, cà phê có caffein hay không c

Một nghiên cứu mới đã mang lại niềm vui cho những người yêu thích cà phê: uống cà phê thường xuyên (khoảng 6 tách một ngày) không hề làm tăng tỉ lệ tử vong dù ở đàn ông hay phụ nữ. Thực tế, cà phê có caffein hay không caffein đều liên quan đến tỉ lệ tử vong thấp đối với người mắc bệnh tim.

Esther Lopez-Garcia, PhD., đồng thời là tác giả chính của nghiên cứu cho biết: "Thói quen uống cà phê liên quan đến rất nhiều tác động có lợi cũng như có hại đối với sức khỏe nhưng vẫn chưa có nhiều dữ liệu về mối liên quan của thói quen đó đối với tỉ lệ tử vong. Uống cà phê không liên quan đến tỉ lệ tử vong cao hơn ở đàn ông và phụ nữ tuổi trung niên. Mối liên hệ giữa lợi ích của thói quen uống cà phê với bệnh tim, ung thư và các nguyên nhân gây tử vong khác sẽ được nghiên cứu về sau".

Phụ nữ uống khoảng 2 đến 3 tách cà phê có caffein mỗi ngày khiến nguy cơ tử vong giảm đi 25% đối với bệnh tim trong suốt thời gian theo dõi tiến hành nghiên cứu (từ năm 1980 đến năm 2004 với 84.214 phụ nữ tham gia) so với người không uống cà phê. Nguy cơ tử vong giảm đi 18% đối với các nguyên nhân gây tử vong khác ngoài bệnh tim và ung thư đối với người có uống cà phê so với người không uống trong suốt thời gian theo dõi. Với nam giới, mức độ uống cà phê không làm tỉ lệ tử vong giảm đi hay tăng lên trong khoảng thời gian theo dõi từ năm 1986 cho đến năm 2004 với 41.736 người tham gia.

Một nghiên cứu mới cho thấy tiêu thụ cà phê có hoặc không có caffein thường xuyên (khoảng 6 tách một ngày) có liên quan đến tỉ lệ tử vong thấp đối với người mắc bệnh tim. (Ảnh: info.cwlfly.com)

Các nhà nghiên cứu đã tiến hành phân tích dữ liệu từ 84.214 phụ nữ tham gia vào Nghiên cứu sức khỏe và 41.736 đàn ông tham gia vào Nghiên cứu sức khỏe chuyên nghiệp tiếp theo. Để tham gia tiếp vào nghiên cứu hiện nay, người tham gia phải đảm bảo điều kiện không mắc ung thư hay bệnh tim tại thời điểm khởi đầu nghiên cứu.

Họ phải hoàn thành bảng câu hỏi cứ hai đến bốn năm một lần bao gồm các câu hỏi về mức độ thường xuyên uống cà phê, các thói quen ăn uống khác, hút thuốc và tình trạng sức khỏe. Các nhà nghiên cứu sau đó so sánh tần số tử vong đối với bất kỳ nguyên nhân nào, do bệnh tim và do ung thư ở những người có thói quen uống cà phê khác nhau.

Trong số phụ nữ tham gia, 2.368 người đã chết vì bệnh tim, 5.011 người chết vì ung thư, còn 3.716 người chết do các nguyên nhân khác. Đối với đàn ông, 2.049 người chết vì bệnh tim, 2.491 người chết vì ung thư, và 2.348 người chết vì các nguyên nhân khác.

Trong khi suy tính các yếu tố nguy cơ khác, như kích cỡ cơ thể, thói quen hút thuốc, ăn uống cũng như các bệnh cụ thể, các nhà nghiên cứu nhận thấy người uống nhiều cà phê có tỉ lệ tử thấp hơn trong suốt khoảng thời gian theo dõi. Nguyên nhân có thể là do nguy cơ tử vong vì bệnh tim ở những người uống cà phê thấp. Tuy nhiên không tìm được mối liên hệ nào giữa thói quen uống cà phê và tử vong do ung thư. Dường như điều này không liên quan đến caffein do những người uống cà phê không có caffein có tỉ lệ tử thấp hơn những người không uống cà phê.

Các biên tập viên của tờ Annals of Internal Medicine cảnh báo rằng nghiên cứu chưa chắc chắn rằng cà phê có thể làm giảm nguy cơ tử vong sớm. Có lẽ tồn tại một điều nào đó đã bảo vệ những người uống cà phê. Đồng thời lỗi tính toán trong việc đánh giá thói quen uống cà phê là không tránh khỏi bởi thói quen ước lượng này là do người tham gia tự thông báo. Nghiên cứu được Viện y tế quốc gia tài trợ.

Bài viết tham khảo:

Lopez-Garcia, van Dam, Li, Rodriguez-Artalejo, and Hu. The Relationship of Coffee Consumption with Mortality (Mối liên hệ của thói quen uống cà phê với tỉ lệ tử vong). Annals of Internal Medicine, June 16, 2008