

BỆNH THỐNG PHONG: UỐNG CÀ PHÊ, GIẢM NGUY CƠ MẮC BỆNH

Theo một nghiên cứu qui mô lớn của các nhà khoa học Canada và Mỹ, mỗi ngày uống từ 4 tách cà phê trở lên có thể làm giảm 40% nguy cơ mắc bệnh gút – một bệnh viêm khớp phổ biến nhất ở nam giới trên 40 tuổi.

Bệnh gút (gout), còn được gọi là bệnh thống phong, thực chất là bệnh viêm khớp xuất phát từ sự rối loạn chuyển hóa uric acid trong cơ thể, dẫn đến hàm lượng uric acid tăng cao trong máu, tạo nên những tinh thể muối urate quanh các khớp gây đau nhức dữ dội. Hơn nữa, muối urate còn lắng đọng cả ở thận, gây sỏi thận, dẫn đến tăng huyết áp, suy tim, suy thận và có thể dẫn đến tử vong.

Trong quá khứ, bệnh nhân có nguy cơ bị gút được khuyên không nên uống cà phê. Nhưng tiến sĩ Hyon Choi, thuộc trường Đại học British Columbia ở Canada và các cộng sự – thuộc Trung tâm Nghiên cứu viêm khớp Canada, Đại học British Columbia, Bệnh viện Phụ nữ, trường Y khoa Harvard, và trường Y tế Công cộng Harvard ở Boston – đã thực hiện một nghiên cứu lớn để tìm hiểu về ảnh hưởng thật sự của cà phê đối với bệnh này.

Uống 6 tách trở lên: nguy cơ giảm 59%

Uống nhiều cà phê giúp giảm nguy cơ bị bệnh gút. (Ảnh: Softpedia News)

Cuộc nghiên cứu được thực hiện trong suốt 12 năm qua đối với khoảng 50.000 người đàn ông từ 40 đến 75 tuổi và không có tiền sử bệnh gút. Những người này đã cung cấp những thông tin chi tiết về tình hình sử dụng cà phê có caffeine, cà phê không có caffeine, trà, các thức uống có chứa caffeine – như coca và chocolate.

Họ được phân loại thành 4 nhóm: không bao giờ uống, ít hơn 1 tách, 1-3 tách, 4-5 tách, và 6 tách trở lên bình quân mỗi ngày. Những thông tin này được cập nhật 4 năm 1 lần.

Trong thời gian nghiên cứu, đã có 757 người đã mắc bệnh gút, và các chuyên gia nhận thấy hàm lượng uric acid giảm đáng kể trong máu những người uống nhiều cà phê, và nhờ đó nguy cơ mắc bệnh cũng giảm đi tương ứng.

Cụ thể là, so với những người không bao giờ uống cà phê thì những người sử dụng thức uống này có những mức độ giảm nguy cơ như sau: uống 4-5 tách cà phê mỗi ngày, nguy cơ giảm 40%; uống 6 tách trở lên, nguy cơ giảm 59%.

Theo kết quả nghiên cứu, nguy cơ giảm được ghi nhận ở cả những người uống cà phê đã được khử chất caffeine và tổng số chất caffeine đưa vào cơ thể hàng ngày không có tác động gì đến nguy cơ mắc bệnh. Đồng thời, việc uống trà cũng không làm giảm nguy cơ mắc bệnh gút.

Để đảm bảo tính chính xác của nghiên cứu, các chuyên gia đã loại trừ những nhân tố có ảnh hưởng như: chỉ số kích thước cơ thể (BMI), tiền sử cao huyết áp, mức độ uống rượu, chế độ ăn có nhiều thịt đỏ và thực phẩm giàu chất béo, v.v....

Một chất khác, không phải caffeine, làm giảm uric acid

Bàn tay bệnh nhân bệnh gút.

(Ảnh: Emedicine.com)

Qua nghiên cứu này, các chuyên gia nhận định rằng không phải caffeine, mà là một chất nào đó, chẳng hạn như chlorogenic acid – một chất chống oxy hóa mạnh – có tác dụng làm giảm nồng độ uric acid trong máu. Tuy nhiên, nhóm nghiên cứu chưa xác định được cơ chế tác động của 1 chất như thế. Họ cho biết sẽ tiếp tục tìm hiểu về vấn đề này trong thời gian tới.

Tiến sĩ Choi nhấn mạnh: “Bệnh này xảy ra ở nam giới nhiều hơn phụ nữ, và nghiên cứu này được thực hiện trực tiếp và trong một thời gian dài đối với nam giới chưa từng mắc bệnh gút và từ 40 tuổi trở lên – lứa tuổi dễ bị bệnh gút nhất”.

Tuy nhiên, ông Choi nói rằng nghiên cứu này không nhằm mục đích khuyên mọi người bỏ bê uống cà phê để trị bệnh gút. Nhưng theo ông, “nếu bạn đang có thói quen uống cà phê mỗi ngày và đang bị bệnh gút, hoặc đang có nguy cơ cao về bệnh gút thì không cần phải ngưng uống hay giảm lượng cà phê uống hàng ngày”.

Cà phê là một trong những loại thức uống được tiêu thụ rộng rãi nhất trên thế giới. Hiện nay, tỉ lệ tiêu thụ cà phê trung bình mỗi ngày trên thế giới là 1 tách rưỡi; riêng ở Mỹ, tỉ lệ này là trên 3,5 tách và có hơn 50% người Mỹ uống 2 tách mỗi ngày.

Là một trong những mặt hàng được kinh doanh nhiều nhất trên thế giới, được sản xuất ở hơn 60 nước và mang lại tổng doanh thu bán lẻ hàng năm trên 70 tỉ USD, cà phê được nghiên cứu ngày càng nhiều và đã được xác định là có liên quan đến việc làm giảm nguy cơ mắc một số bệnh, đặc biệt là bệnh gan và tiểu đường.

Nghiên cứu này đã được công bố trên tạp chí Arthritis & Rheumatism (Viêm khớp & Bệnh thấp khớp) vào hôm 25/5.

Quang Thịnh

Theo Science Daily, First Science, Reuters, Food Production Daily, VNN