

Kafeinaren inguruko mitoak

Jabier Agirre

Medikua eta OEEko kidea

Kafeina substantzia naturala da, mundu osoan zabaldurik dauden 63 landare-espezietako hosto, hazi eta fruituek dute, eta aspalditxotik kontsumitzen da. Kafeina duten produktuek (esate baterako, kafeak, teak edo hainbat freskagarrik) arrakasta handia dute adin guztietako eta gizarte-mota guztietako pertsonen artean; eta zer esanik ez, duela gutxi merkaturatua kafeina-kantitate handiagoa duten edariak agertu direnetik (edari 'energetikoak' esaten zaienak).

KAFEINAK ESTIMULATZAILE BEZALA JARDUTEKO GAITASUNA DU, nekea aldi baterako atzeratzen du, eta eragin horrek insomnioa edo loezina ekar diezaike pertsona sentibereri. Frogatua dago, era berean, kafeinak eragin diuretikoak duela: arina izan arren, likidoak kanporatzea estimulatzen du. Eta aparteko kalterik ez duela egiten dioten ikerketa ugari egin diren arren, oraindik ere oso zabalduta daude hainbat ideia oker.



ARTXIBOKO

Horrexegatik, artikulu honetan kafeinaren eta osasunaren inguruko ikerketa zientifikoen emaitzak jasoko ditut, eta gai horren inguruan dauden zalantzak argitzen saiatuko naiz.

Mittoa: kafeinak mendekotasuna sortzen du.

Errealitatea: jende askok dio kafeinaren mende bizi dela, beste batzuk erosketen, lanaren edo telebistaren mende bizi diren modu berean. Indarrean dauden definizioen arabera, eta aditu gehienen iritziz, kafeinak ez du mendekotasunik sortzen. Kafeinaren

kontsumoa bat-batean eteten bada, batzuek buruko mina, nekea eta somnolentzia izaten dituzte, baina sintoma horiek ez dute egun bat baino gehiago irauten eta prebeni daitezke kafeinaren kontsumoa pixkanaka murriztuz.

Mittoa: kafeinak bihotzeko gaitzak jasateko arriskua handiagotzen du.

Errealitatea: eskala handian egindako ikerketa ugari frogatu dutenez, kafeina-kontsumoak ez du handiagotzen gaitortasun kardiobaskularrak izateko arriskua, ez du kolesterol-maila igotzen eta ez du inolako asalduririk eragiten

bihotz-erritmoan. Kafeinarekiko senti-berak diren pertsonetan, tentsio arterialaren aldi bateko igoera arinak ikusten dira, baina igoera horiek egunero-ko beste jarduera batzuek eragindako- en antzekoak dira (eskailerak igotzeak eragindakoak, kasu). Dena den, tentsioa altu edukiz gero, galdetu medikuari.

Mittoa: kafeinak minbizia sortzen du.
Errealitatea: badira kafeinak ez duela minbizia jasateko arriskua handitzen frogatzen duten ikerketa zientifikoak. Norvegian eta Hawaiiin egindako eskala handiko bi ikerketaren, eta 20.000tik gora pertsonarekin burututako 13 ikerketaren emaitzek diotenez, ez dago inolako loturarik normalean kafea (edo tea) kontsumitzearen eta minbizia jasateko arriskuaren artean.

Mittoa: kafeina osteoporosiaren arrisku-faktorea da.

Errealitatea: ikerketa batzuen arabera, kafeina-kontsumoak gertuaz kaltzio gehiago galtzea eragiten du. Baina frogatu da galera horiek oso txikiak direla, eta kafeina dosi normaletan kontsumitzeak ez diola eragiten ez kaltzio-mailari ezta hezur-dentsitateari ere. Ikerketa berriagoek argitu dute kafeina-kontsumoa ez dela arrisku-faktore bat osteoporosia dutenentzat, batik bat

kaltzio-kantitate egokiak kontsumitzen dituzten emakumeentzat.

Mittoa: haurdun dauden emakumeek, edo haurdun geratu nahi dutenek, ez lukete kafeinarik hartu behar.

Errealitatea: kafeina duten edariak ugalketan eragindako efektuak sakon aztertu dira ikerketa askotan, eta datuek erakutsi dute kafeina neurritz hartzeak ez dakarrela inolako kalterik ez haurdun dagoen emakumearentzat, ezta fetuarentzat ere. Bestalde, ez dago inolako frogarik esateko kafeina-kontsumoaren ondorioz, umeak izateko probabilitatea gutxitu egiten dela.

“gauza jakina da kafeinak ‘piztu’ egiten duela eta adi egoteko gaitasun handiagoa ematen duela”

AEBetan egindako bi ikerketa handitan ez zen korrelaziorik aurkitu kafeina-kontsumoaren eta haurdunaldiko arazoaren edo umekiaren malformazioen artean. Gainera, beste ikerketa batzuek frogatu dutenez, ez dago loturarik kafeina kontsumitzearen eta abortu naturalen artean ere. Dena den, kafeina-dosi altuen eragina ez da aztertu. Beraz, haurdun dauden emakumei kafeina neurrian hartzea gomendatzen zaie (gehienez 300 mg egunean, hau da 3-4 katilukada kafe).

Mittoa: kafeinak ez dauka eragin positiborik.

Errealitatea: gauza jakina da kafeinak ‘piztu’ egiten duela eta adi egoteko gaitasun handiagoa ematen duela. Sarritan kafea edo tea edatea gomendatzen da logura gaintzeko, bidaia luzeak egitera doazen gidarientzat esaterako, eta jende askok hartzen du bere kafetxoa bazkaldu ondoren, lanera itzuli aurretik. Ildo horretatik, zenbait



ARTXIBOKOA

Ez da oraindik frogatu inolako erlaziorik dagoenik kafeina neurritz kontsumitzearen eta osasun-arriskuaren artean.

ikerketak agerian utzi dute kafeinak oroimena eta gaitasun mentalak indartzen dituela.

Kafeina duten edarietan (tean, eta berriketan baita kafean eta txokolatan ere) agente antioxidatzaileak aurkitu dira. Eta agente horiek mesedegarriak dira osasunerako, bihotzari eta minbiziaren prebentzioari dagokionean batez ere.

Eta, azkenik, badirudi kafeina erabilgarria izan daitekeela erreakzio alerjikoaren tratamenduan, histamina-kontzentrazioa gutxitzen duelako. Aspaldi samarretik, gauza jakina da kafeina mesedegarria dela asma dutenentzat. Hala ere, alor horretan ikerketa gehiago egin beharra dago behin betiko ondorioak ateratzeko.

Azken balantzea

Hainbat urtez (edo hamarkadaz) kafeinaren eraginei buruzko ikerketak egin diren arren, zientziak ez du oraindik frogatu inolako erlaziorik dagoenik kafeina neurritz kontsumitzearen eta osasun-arriskuaren artean. Beraz, tea, kafea edota bestelako kafeina duten edariak kontsumitzen jarrai dezakegu, betiere neurrian eginez gero, noski.

Zeri esaten diogu kafeina neurritz hartzea?

Pertsona helduetan, egunean, 300 mg hartzeari gutxi gorabehera.

Kafea: 85 mg kafeina 190 ml-ko katilukada bakoitzeko (berehalako kafeak: 75 mg).

Tea: 50 mg kafeina 190 ml-ko katilukada bakoitzeko.

Edari energetikoak (kafeina, guarana): 28-87 mg, 250 ml-ko basokadako.

Kola duten edariak: 8-53 mg kafeina 250 ml-ko basokada bakoitzeko.

Freskagarriak: 24 mg kafeina 250 ml-ko basokada bakoitzeko.

Txokolatea: 5,5-35,5 mg kafeina 50 g-ko tableta bakoitzeko.