

**προστατεύετε και τα αγγεία σας**



**Ο καφές είναι ένα από τα ροφήματα που καταναλώνουμε πιο συχνά - πολλές μελέτες έχουν γίνει σχετικά με την επίδραση της κατανάλωσής του στην υγεία των αγγείων και του καρδιαγγειακού συστήματος.**

**Είναι γνωστό, ότι το ενδοθήλιο, το εσωτερικό τοίχωμα δηλαδή των αγγείων, διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο στη λειτουργικότητα των αγγείων και συνολικά στην υγεία του αγγειακού συστήματος. Θα λέγαμε συγκεκριμένα ότι τα αγγεία μας είναι ένα πολύ βασικό σύστημα στον ανθρώπινο οργανισμό καθώς προμηθεύει με ενέργεια και οξυγόνο όλο μας το σώμα, ρυθμίζει την πίεσή μας, την θερμοκρασία**

του σώματος από άκρη σε άκρη αλλά και την ισορροπία των υγρών. Παράγοντες που επηρεάζουν την δομή και την λειτουργία του ενδοθηλίου έχουν σαν αποτέλεσμα να σχετίζονται με καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Οι μελέτες που έχουν γίνει στη χώρα μας και αφορούν τους κατοίκους της Ικαρίας, έχουν διερευνήσει εκτενώς την επίδραση της κατανάλωσης ελληνικού καφέ, είτε σε μακροχρόνια, είτε σε βραχυχρόνια βάση. Πιο συγκεκριμένα, τα αποτελέσματα των μελετών έχουν δείξει ότι η καθημερινή κατανάλωση ελληνικού καφέ έχει θετική επίδραση και προστατευτική δράση στη λειτουργία του ενδοθηλίου των αγγείων. Πολύ σημαντικό επίσης είναι το γεγονός ότι όσα άτομα κατανάλωναν ελληνικό καφέ σε καθημερινή βάση, είχαν καλύτερη ενδοθηλιακή λειτουργία σε σχέση με όσα κατανάλωναν άλλα είδη καφέ ημερησίως.

Τα μεγαλύτερα οφέλη πηγάζουν από τη μέτρια κατανάλωση καφέ, δηλαδή 2-4 φλιτζάνια την ημέρα. Τον κομβικό ρόλο για αυτή τη δράση δείχνει να παίζουν περισσότερο τα αντιοξειδωτικά του καφέ παρά η καφεΐνη μιας και τα ευεργετικά αποτελέσματα παρατηρήθηκαν και ανάμεσα σε άτομα που προτιμούσαν καφέ χωρίς καφεΐνη. Ο ελληνικός καφές για τον οποίο γίνεται λόγος σε αυτό το άρθρο, φαίνεται να είναι ο πιο ωφέλιμος και να συγκεντρώνει τα περισσότερα πλεονεκτήματα, πιθανόν διότι έχει μέτρια περιεκτικότητα σε καφεΐνη και είναι πλούσιος σε πολυφαινόλες και άλλες αντιοξειδωτικές ουσίες, μια σύσταση αρκετά ευεργετική για την καλή υγεία του ενδοθηλίου και κατ'επέκταση των αγγείων της καρδιάς.

Ο καφές έχει συνδεθεί και από άλλες έρευνες με την προστασία ως προς την ολική θνησιμότητα. Από την άλλη τα καρδιαγγειακά νοσήματα αποτελούν τον 2ο σε συχνότητα λόγο αποβίωσης για τα ανεπτυγμένα κράτη και αυτό από μόνο του τονίζει την σημαντικότητα να διατηρούμε μια καλή ενδοθηλιακή υγεία. Όσο για τους κατοίκους της Ικαρίας, μαζί με άλλους περιβαλλοντικούς παράγοντες όπως η αποχή από το κάπνισμα, ο μεσημαριανός ύπνος, η σωματική δραστηριότητα – φαίνεται πως και η κατανάλωση καφέ μέσα σε άλλες διατροφικές συνήθειες συμβάλλει στην μακροβιότητά τους.

Καταλήγοντας λοιπόν, κανείς δεν μπορεί να αμφισβητήσει ότι η υγεία των αγγείων είναι καθοριστική για την καθημερινή μας ποιότητα ζωής μιας καθώς επηρεάζει πολλές και βασικές λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού. Φαίνεται λοιπόν ότι εκτός από απόλαυση και πνευματική επαγρύπνιση, η κατανάλωση ελληνικού καφέ αποτελεί μια πολύ καλή καθημερινή συνήθεια για να φροντίζουμε όλο μας το σώμα!

της [Ηλιάνας Ηλιοπούλου](#) , Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.