Trupi

Kafeja dhe shëndeti: çfarë thotë një rishikim i madh i provave

Rishikimi i Robin Poole-it dhe kolegëve në BMJ (2017), pse 3–4 filxhanë në ditë lidhen me përfitime dhe kush duhet ta kufizojë

3 nëntor 2026 / 5 min lexim



Ilustrim origjinal i redaksisë lexoshpejt. Nuk është fotografi ose objekt historik.

Në Shqipëri dhe në Kosovë, të pish kafe me dikë është një nga mënyrat kryesore për t'u takuar, për të biseduar dhe për të bërë marrëveshje. Ndoshta pak vende në Evropë kanë kaq shumë kafene për banor. Prandaj pyetja ka rëndësi të veçantë: çfarë i bën kafeja shëndetit tonë?

Një rishikim i rishikimeve

Në vitin 2017, një grup studiuesish nga Universiteti i Southampton-it, të udhëhequr nga Robin Poole, bënë një «rishikim ombrellë», domethënë një rishikim i shumë meta-analizave të mëparshme. Ata përmblodhën më shumë se 200 meta-analiza për kafenë dhe shëndetin.

Rezultati kryesor: konsumi i kafesë lidhej më shpesh me përfitime sesa me dëme. Krahasuar me ata që nuk pinin kafe, ata që pinin rreth **3–4 filxhanë në ditë** kishin rrezik pak më të ulët për vdekje nga çdo shkak dhe për sëmundje kardiovaskulare. Kafeja lidhej gjithashtu me rrezik më të ulët për disa sëmundje të mëlçisë, diabetin e tipit 2 dhe disa lloje kanceri.

Kujdes me interpretimin

Shumica e këtyre studimeve janë vëzhguese. Ato tregojnë se njerëzit që pinë kafe kanë rezultate pak më të mira, por jo domosdoshmërisht se kafeja i shkakton ato. Njerëzit që pinë kafe mund të jenë të ndryshëm në mënyra të tjera. Megjithatë, mungesa e dëmeve të qarta në këto sasi është vetë një gjetje e rëndësishme.

> *Kafeja e mirë nuk është vetëm ajo që ka shije. Është ajo që pihet me ngadalë, me njerëz, pa shumë sheqer.*

Kush duhet ta kufizojë

- **Gratë shtatzëna:** rishikimi gjeti lidhje me peshë më të ulët të foshnjës në lindje dhe me rreziqe të tjera. Zakonisht rekomandohet jo më shumë se rreth 200 mg kafeinë në ditë, afërsisht dy filxhanë të vegjël, dhe ia vlen të flitet me mjekun.
- **Njerëzit me probleme gjumi:** kafeina mund të ndikojë në gjumë deri në 6 orë pas pirjes. Mos e pini pasdite vonë.
- **Njerëzit me ankth ose me rrahje të shpejta zemre**, që ndiejnë se kafeja i përkeqëson.
- **Gratë me rrezik për osteoporozë:** rishikimi gjeti një lidhje me rrezik pak më të lartë për fraktura.

Mbi 400 mijë njerëz

Një nga studimet më të mëdha individuale për kafenë u botua në vitin 2012 nga Neal Freedman dhe kolegët në *New England Journal of Medicine*. Ata ndoqën mbi 400 mijë amerikanë të moshës 50 deri në 71 vjeç për rreth 13 vjet. Në fillim, pirësit e kafesë dukej se vdisnin më shpesh, por kjo ndodhte sepse shumë prej tyre ishin edhe duhanpirës. Pasi studiuesit e morën parasysh duhanin dhe faktorë të tjerë, burrat dhe gratë që pinin kafe

kishin rrezik pak më të ulët të vdekjes se ata që nuk pinin. Ky shembull tregon sa e rëndësishme është të merren parasysh faktorët ngatërrues.

Gjenet dhe kafeina

Jo të gjithë e zbërthejnë kafeinën me të njëjtën shpejtësi. Një enzimë në mëlçi, e quajtur CYP1A2, ka variante gjenetike që e zbërthejnë kafeinën shpejt ose ngadalë. Në vitin 2006, Marilyn Cornelis dhe kolegët studiuan njerëz në Kosta Rika dhe gjetën se te personat që e zbërthenin kafeinën ngadalë, pirja e dy ose më shumë filxhanëve në ditë lidhej me rrezik më të lartë të infarktit të zemrës, veçanërisht te të rinjtë. Te ata që e zbërthenin shpejt, ky rrezik nuk u gjet. Kjo mund të shpjegojë pse disa njerëz e durojnë kafenë shumë më mirë se të tjerët.

Kafeja e filtruar dhe ajo turke

Kokrrat e kafesë përmbajnë dy substanca vajore, kafestolin dhe kahveolin, që e rrisin kolesterolin LDL. Rob Urgert dhe Martijn Katan përshkruan në vitin 1997 se filtri prej letre i mban pothuajse plotësisht këto substanca, ndërsa kafeja e pafiltruar, si kafeja turke që pihet shumë në trevat shqiptare, kafeja e zierë skandinave ose ajo e presës franceze, i përmban në sasi më të mëdha. Ekspresoja është diku në mes. Për njerëzit me kolesterol të lartë, kjo është një arsye për të preferuar kafenë e filtruar.

Mënyra e përgatitjes dhe vdekshmëria

Në vitin 2020, Aage Tverdal dhe kolegët analizuan të dhënat e mbi 500 mijë norvegjezëve dhe krahasuan kafenë e filtruar me atë të pafiltruar. Pirësit e kafesë së filtruar, sidomos 1 deri në 4 filxhanë në ditë, kishin rrezikun më të ulët të vdekjes nga sëmundjet e zemrës, më të ulët se ata që nuk pinin kafe fare. Pirësit e kafesë së pafiltruar nuk e kishin këtë avantazh, dhe te disa grupe kishin rrezik pak më të lartë. Edhe ky studim është vëzhgues, por përputhet me atë që dimë për kafestolin.

Kafeja dhe gjumi

Kafeina ka një gjysmë-jetë prej disa orësh, që do të thotë se pas pesë deri në gjashtë orësh rreth gjysma e saj është ende në trup. Në vitin 2013, Christopher Drake dhe kolegët u dhanë pjesëmarrësve 400 miligramë kafeinë, afërsisht sa në katër filxhanë kafe, në orë të ndryshme para gjumit. Edhe kur kafeina u mor gjashtë orë para gjumit, gjumi u shkurtua me më shumë se një orë, sipas matjeve me pajisje, ndonëse pjesëmarrësit shpesh nuk e vunë re vetë. Për shumë njerëz, kafeja e fundit duhet të jetë herët pasdite.

Si ta pini më mirë

1. **Kini kujdes me sheqerin dhe kremin.** Një kafe me shumë sheqer nuk është më e njëjta pije.
2. **Kini kujdes me orën.** Kafeja e fundit të paktën 6 orë para gjumit.
3. **Pini ujë krahas kafesë**, sidomos në vapë.
4. **Shijojeni si ritual**: ngadalë, me shoqëri, pa telefon.

Burimet

Poole, R., Kennedy, O. J., Roderick, P., Fallowfield, J. A., Hayes, P. C. & Parkes, J. (2017). Coffee consumption and health: Umbrella review of meta-analyses of multiple health outcomes. *BMJ*, 359, j5024. doi:10.1136/bmj.j5024

EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (2015). Scientific opinion on the safety of caffeine. *EFSA Journal*, 13(5), 4102. doi:10.2903/j.efsa.2015.4102

Freedman, N. D., Park, Y., Abnet, C. C., Hollenbeck, A. R. & Sinha, R. (2012). Association of coffee drinking with total and cause-specific mortality. *New England Journal of Medicine*, 366(20), 1891–1904. PubMed

Cornelis, M. C., El-Sohemy, A., Kabagambe, E. K. & Campos, H. (2006). Coffee, CYP1A2 genotype, and risk of myocardial infarction. *JAMA*, 295(10), 1135–1141. PubMed

Urgert, R. & Katan, M. B. (1997). The cholesterol-raising factor from coffee beans. *Annual Review of Nutrition*, 17, 305–324. PubMed

Tverdal, A., Selmer, R., Cohen, J. M. & Thelle, D. S. (2020). Coffee consumption and mortality from cardiovascular diseases and total mortality: Does the brewing method matter? *European Journal of Preventive Cardiology*, 27(18), 1986–1993. PubMed

Drake, C., Roehrs, T., Shambroom, J. & Roth, T. (2013). Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(11), 1195–1200. PubMed

Lexoje në internet: https://www.lexoshpejt.com/artikull/kafeja-dhe-shendeti