

GÓC

TRUYỀN THÔNG

Người bệnh tim mạch uống cà phê có hại gì không?

Cà phê là một thức uống trở thành rất quen thuộc của người Việt ở mọi giới, tầng lớp xã hội từ rất lâu.



Mọi người hay lo sợ uống nhiều cà phê sẽ dễ mắc bệnh tim hay bệnh tim nặng hơn, đôi khi còn sợ bệnh ung thư nữa.



Các bằng chứng gần đây đã cho thấy một số lợi ích của cà phê đối với sức khỏe như sau: cà phê có chứa nhiều hợp chất hóa học có hoạt tính sinh học bao gồm polyphenol (acid chlorogenic và lignan), alkaloid trigonelline, melanoidin và một lượng nhỏ magnesium, kali và vitamin B3 [1].

• Những hợp chất hóa học này trong cà phê có thể làm giảm stress oxy hóa, cải thiện hệ vi sinh vật đường ruột và làm chuyển hóa glucose (đường) và chất béo (cholesterol...)

Uống cà phê ít và vừa phải mang lại một số lợi ích trên sức khỏe kể cả người mắc bệnh tim mạch (các nghiên cứu nước ngoài năm 2019 cho đến 2021).

Một số bằng chứng khoa học về lợi ích của cà phê đối với sức khỏe

Năm 2019

- Cà phê làm giảm tỷ lệ tử vong ngay khi tính luôn đến các yếu tố nguy cơ như: hút thuốc, uống rượu, tuổi tác và tình trạng cân nặng. Lợi ích này thấy rõ ở nhóm người uống ≤ 8 ly cà phê/ngày^[2].
- Cà phê cũng có lợi ích làm giảm nguy cơ hình thành các bệnh lý tim mạch như bệnh mạch vành, suy tim và rung nhĩ, những người uống cà phê vừa phải (1 – 3 hoặc 3 – 4 ly/ngày) có tỷ lệ mắc các bệnh tim mạch vành thấp hơn. Kết quả này đã cho thấy việc uống cà phê thường xuyên có liên quan đến việc làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch vành^[3].

Năm 2021

- Nghiên cứu được công bố trên tạp chí Circulation: Heart failure đã cho thấy người uống cà phê có liên quan đến việc làm giảm tỷ lệ mắc bệnh suy tim^[1].
- Hội nghị ESC 2021 (ở Châu Âu): Nghiên cứu hơn 400 nghìn người không mắc bệnh tim mạch tại thời điểm tham gia nghiên cứu, tuổi trung bình là 56.2 tuổi và có 55.8% là nữ giới. Những người này được phân thành 3 nhóm dựa theo thói quen tiêu thụ cà phê:
 - Nhóm không tiêu thụ cà phê
 - Nhóm tiêu thụ ít – trung bình (0.5 – 3 ly/ngày)
 - Nhóm tiêu thụ nhiều cà phê (> 3 ly/ngày).
- Nghiên cứu đã được điều chỉnh một số yếu tố có thể gây nhiễu như tuổi tác, giới tính, cân nặng, chiều cao, hút thuốc, hoạt động thể chất, huyết áp, đái tháo đường, nồng độ cholesterol, trạng thái kinh tế - xã hội, tình trạng uống rượu, ăn thịt, uống trà, hoa quả và rau củ. Kết quả cho thấy so với nhóm không tiêu thụ cà phê thì nhóm tiêu thụ cà phê ít – trung bình có nguy cơ tử vong do mọi nguyên nhân thấp hơn 12%, nguy cơ tử vong do bệnh tim mạch thấp hơn 17% và nguy cơ tử vong do đột quỵ thấp hơn 21%.

Tài liệu tham khảo

(1). Rob M.V Dam, Frank B. Hu, Walter C. Willett. Coffee, Caffeine, and Health. NEJM. 2020;383:369-378.

(2). Huxley R, Lee CM, Barzi F, Timmermeister L, Czernichow S, Perkovic V, Grobbee DE, Batty D, Woodward M. Coffee, decaffeinated coffee, and tea consumption in relation to incident type 2 diabetes mellitus: a systematic review with meta-analysis. Arch Intern Med. 2009 Dec 14;169(22):2053-63.

(3). Wu JN, Ho SC, Zhou C, Ling WH, Chen WQ, Wang CL, Chen YM. Coffee consumption and risk of coronary heart diseases: a meta-analysis of 21 prospective cohort studies. Int J Cardiol. 2009 Nov 12;137(3):216-25.

Nguồn: Người bệnh tim mạch uống cà phê có hại gì không? http://www.bvdhydcantho.com/detail_article.aspx?id=393

Khoa Dược - Bộ phận TTT & DLS