

Tác Dụng Chống Bệnh Tật của Cà Phê

Trần-Đặng Hồng, PhD



Theo tạp chí y khoa *Journal of Alzheimer's Disease* phát hành tháng 6/2012 (1) các nhà nghiên cứu ở Đại Học South Florida và Đại Học Miami cho biết hàng ngày uống 3 tách cà phê có thể ngăn ngừa hay làm trì hoãn phát triển bệnh mất-trí-nhớ (dementia, bệnh Alzheimer), đặc biệt với người cao niên trên 65 tuổi. Kết quả nghiên cứu cũng cho biết, ngay cả bệnh nhân cao niên vừa mới có triệu chứng lú lẫn nhẹ (MCI, mild cognitive impairment), uống cà phê cũng có hiệu quả trì hoãn bệnh phát triển bệnh mất-trí-nhớ. Các nhà nghiên cứu cho rằng lượng caffeine duy trì cao trong máu là nhờ uống cà phê có caffeine (caffeinated coffee). Uống cà-phê-không-chứa-caffeine (decaffeinated coffee) thì không có hiệu quả gì trong việc ngăn ngừa hay làm trì hoãn phát triển bệnh-mất-trí-nhớ. Cà phê là nguồn chống-oxid-hóa mạnh liệt (3, 8), nên giúp ngăn ngừa được bệnh Alzheimer và nhiều bệnh khác (3). Cần biết thêm là một tách cà phê hòa tan (instant coffee) chứa khoảng 100 mg caffeine, cà phê phin khoảng 140 mg, còn một tách trà khoảng 75 mg caffeine.

Cà Phê và Bệnh MCI/Alzheimer

Bệnh nhân có triệu chứng MCI thỉnh thoảng mất ít trí nhớ trong chốc lát, lúc này chứng bệnh Alzheimer giai đoạn tiên khởi đã bắt đầu xuất hiện trong não bộ. Trung bình, hàng năm khoảng 15% bệnh nhân có triệu chứng MCI phát triển thành bệnh Alzheimer. Trí nhớ một khi đã mất thì không phục hồi được. Nghiên cứu cho biết lượng caffeine chứa trong máu của bệnh nhân mất-trí-nhớ thấp dưới 51% so với bệnh nhân có triệu chứng MCI nhưng chưa phát triển thành mất-trí-nhớ. Không có bệnh-nhân-mất-trí-nhớ nào có lượng caffeine trong máu cao hơn 1200 ng/ml (1 ng = 1 phần tỉ của gram = 10^{-9} g) tương ứng với uống vài ba tách cà phê vài giờ trước khi thử máu. Ngược lại, bệnh nhân có triệu chứng MCI nhưng chưa phát triển thành bệnh Alzheimer nhớ có lượng caffeine trong máu cao hơn số lượng này rất nhiều. Các nhà nghiên cứu quả quyết rằng 100% bệnh nhân có triệu chứng MCI nhưng trong máu có lượng caffeine cao hơn 1200 ng/ml thì sẽ không phát triển thành bệnh Alzheimer trong vòng 2-4 năm sau (1).

Bệnh Alzheimer là một tiến trình theo đó các mảng (plaques) và sợi thần kinh quấn rối (tangles) tích tụ trong não bộ, làm giết chết tế bào thần kinh, hủy diệt các tiếp nối thần kinh não bộ, và cuối cùng đưa đến mất trí nhớ. Về phương diện sinh hóa, tiến trình thoái hóa não bộ đưa đến bệnh Alzheimer là do tích tụ một protein mang tên beta (β) amyloid. Làm giảm beta amyloid thì ngăn ngừa được bệnh-mất-trí-nhớ. Bởi vì bệnh thoái hóa hệ thần kinh bắt đầu từ một hay hai chục năm trước khi triệu chứng suy giảm óc nhận thức được giám định rõ ràng, các nhà nghiên cứu suy diễn rằng cần phải can thiệp chặn đứng căn bệnh một thời gian lâu dài trước khi triệu chứng xuất hiện. "Uống cà phê-chứa-caffeine mỗi ngày 2-3 tách là biện pháp tốt nhất để trường kỳ bảo vệ não bộ chống bệnh-mất-trí-nhớ Alzheimer", đó là kết luận của nhóm nghiên cứu nói trên (1).

Các nghiên cứu liên hệ giữa việc uống cà phê và bệnh Alzheimer bắt nguồn từ một nhận xét trong tường trình y học ở Portugal rằng các bệnh nhân Alzheimer đều có lý lịch y học là trong vòng 20 năm qua không có uống hay uống ít cà phê, trong khi bệnh nhân có triệu chứng nhẹ MCI thì uống nhiều cà phê hàng ngày. Kể từ 2006, nhóm nghiên cứu ở hai đại học nói trên thử nghiệm trên chuột thấy rằng caffeine làm giảm đáng kể (khoảng 50%) lượng beta amyloid protein ở não bộ và trong máu của chuột bị bệnh Alzheimer (2). Nghiên cứu tiếp tục ở chuột trưởng thành cho biết caffeine ngăn ngừa được hiện tượng Alzheimer ở chuột. Ngoài ra, một thử nghiệm khác cho thấy caffeine không làm gia tăng trí nhớ của chuột lành mạnh. Như vậy, caffeine chỉ có lợi ích ngăn ngừa bệnh Alzheimer phát triển thêm.

Từ kết quả ở chuột, các nhà nghiên cứu ở cơ quan Aging and Disability Resource Center (ADRC) Florida và Byrd Alzheimer's Center của University South Florida, cùng hợp tác với Bay Pines VA Healthcare System ở Florida; Washington University School of Medicine, và Saitama Medical University (Nhật) bắt đầu thử nghiệm lên người để xem caffeine có lợi ích hay không đối với bệnh nhân MCI nhẹ, và bệnh nhân Alzheimer ở thời kỳ phát triển đầu. Kết quả cho thấy caffeine làm giảm lượng β -amyloid trong máu ở người cao niên chưa bị bệnh-mất-trí-nhớ, tương tự như kết quả ở loài chuột, và như vậy ngăn chặn được bệnh Alzheimer phát triển thêm. Tóm lại, uống cà phê với liều lượng trung bình, khoảng 3 tách mỗi ngày, rất hiệu quả ngăn ngừa bệnh-mất-trí-nhớ. Tuy nhiên, những ai có chứng bệnh cao-áp-huyết hay đàn bà mang thai cần giới hạn lượng caffeine.

Cà Phê và các Bệnh Khác:

Ngoài việc ngăn ngừa hay trì hoãn bệnh Alzheimer phát triển (1, 2, 9), uống cà phê cũng làm giảm nguy cơ của các bệnh lão-hóa như bệnh Parkinson (1), tai biến mạch máu (đột quỵ, stroke) (5), đau tim (6, 7), bệnh tiểu đường loại II (4, 5), ung thư tử cung (6), và ung thư vú (8).

Uống cà phê ngăn chặn được sự phát triển chứng đường cao trong máu và gia tăng hiệu lực của insulin. Ngoài ra, cà phê làm biến đổi chất mỡ trong gan và adipocytokines có liên quan đến giảm cơ nguy bệnh tiểu đường (4).

Theo báo cáo trên tạp chí *New England Journal of Medicine* ngày 17/5/2012 (5), các nhà nghiên cứu ở Division of Cancer Epidemiology and Genetics (thuộc National Cancer Institute) tường trình khảo sát trường hợp 400.000 đàn ông và đàn bà ở lứa tuổi 50-71 tình nguyện tham gia nghiên cứu, được theo dõi từ 1995-1996 cho tới ngày họ chết, và nghiên cứu kéo dài 13 năm, chấm dứt vào 31/12/2008. Kết quả cho thấy có sự liên quan giữa việc uống cà phê và giảm nguy cơ chết vì bệnh như đau tim, phổi, sưng phổi (pneumonia), tai biến đột quỵ (stroke), tiểu đường, nhiễm độc. So với người không uống cà phê, những ai uống hàng ngày 3 tách cà phê hay nhiều hơn có xác suất 10% ít hơn về nguy cơ chết sớm do bệnh. Uống cà phê không có liên quan đến tử vong do ung thư ở phái nữ, nhưng ở phái nam uống nhiều cà phê có chút ít rủi ro chết vì ung thư (5). Nghiên cứu cũng cho biết là rất khó xác định chất gì trong cà phê có khả năng làm giảm nguy cơ chết, vì cà phê chứa trên 1000 chất, trong lúc các nghiên cứu chỉ tập trung ở caffeine là chánh (5)

Các nhà khoa học Hòa Lan (6) cũng làm thăm dò và theo dõi 37.514 người tham gia trong suốt 13 năm. Kết quả cho thấy ai uống trên 6 tách trà mỗi ngày có xác suất giảm 36% nguy cơ chết vì đau tim, còn ai uống từ 3 tách đến 6 tách trà mỗi ngày có xác suất giảm 45% nguy cơ chết vì đau tim, so với người chỉ uống 1 tách trà mỗi ngày. Còn với cà phê, ai uống từ 2 đến 4 tách cà phê mỗi ngày có xác suất giảm 20% nguy cơ chết vì bệnh tim, so với người uống dưới 2 tách, hay trên 4 tách cà phê mỗi ngày. Nghiên cứu cho thấy uống trà hay cà phê không có ảnh hưởng đến tai biến đột quỵ (6).

Nhóm nghiên cứu của Đại học Harvard (7) thăm dò và theo dõi 67.470 phái nữ trong 26 năm, và phát hiện theo dõi chi tiết 672 bệnh nhân bị ung thư tử cung (endometrial cancer). Kết quả nghiên cứu cho biết quý bà uống trên 4 tách cà phê mỗi ngày có xác suất giảm 25% nguy cơ bệnh ung thư tử cung, uống từ 2 đến 4 tách thì xác suất giảm nguy cơ ung thư tử cung 7% (7). Nghiên cứu cũng cho biết là không có khác biệt mấy giữa uống cà phê có caffeine (xác suất giảm 25%) và cà phê không có caffeine (decaffeinated coffee) (xác suất giảm 22%).

Nghiên cứu tại Umeå University Thụy Điển (8) với 64.603 người tham gia so sánh phương thức uống cà phê giữa cà phê đun sôi (boiled coffee) và cà phê phin (filtered coffee). Cà phê đun sôi chứa 80 lần acid béo nhiều hơn cà phê phin. Kết quả cho biết không có liên quan giữa uống cà phê với các chứng ung thư tổng quát, ung thư tiền liệt tuyến (prostate), ung thư ruột (colorectal cancer), và nhiều loại ung thư hiếm khác. Với quý bà uống cà phê đun sôi hơn 4 tách/ngày thì ít có nguy cơ ung thư vú. Với đàn bà dưới 49 tuổi, uống cà phê phin có nguy cơ ung thư vú sớm, nhưng với quý bà trên 55 tuổi thì giảm nguy cơ này. Uống cà phê đun sôi có nguy cơ làm gia tăng ung thư lá lách và ung thư phổi ở đàn ông, nhưng uống cà phê phin lọc thì không sao (8).

Cà Phê làm cao Huyết Áp:

Ngoài các lợi ích của việc uống cà phê hàng ngày nói trên, cà phê làm gia tăng huyết áp. Có người uống cà phê chỉ làm gia tăng huyết áp trong chốc lát, nhưng người cảm nhiễm uống cà phê làm gia tăng huyết áp mãn tính. Lý do là caffeine ảnh hưởng nhịp tim và hệ thần kinh, làm mạch máu không trương giãn qua ảnh hưởng làm hormone không hoạt động. Một nguyên nhân khác là caffeine kích thích tuyến nang thượng thận phóng thích nhiều adrenaline làm huyết áp gia tăng. Người cao niên trên 70 tuổi, hay người mập phì uống cà phê thường xuyên gây cao huyết áp mãn tính. Trong trường hợp này, các nhà nghiên cứu khuyến cáo nên uống ít cà phê hơn, khoảng 200 mg caffeine/ngày, tức khoảng 2 tách cà phê hòa tan mỗi ngày, và tránh uống cà phê trước khi hoạt động thể xác, như thể thao, cử tạ hay công việc nặng (10). Đàn bà đang thai nghén cũng khuyến cáo là hạn chế uống cà phê, tối đa 2 tách mỗi ngày mà thôi. Những ai dùng trị liệu thuốc hạ huyết áp hàng ngày, nên hỏi bác sĩ có nên uống cà phê hay không. Người uống cà phê thường có thói quen hút thuốc đi kèm. Lợi ích của uống cà phê hoàn toàn bị mất đi, trong khi di hại của hút thuốc lấn áp (6, 7).

Tập thể dục nhẹ và hoạt động trí óc cùng với việc uống cà phê hàng ngày là biện pháp tốt nhất để tránh bệnh-mất-trí-nhớ Alzheimer.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

C. Cao *et al.* (2012). High Blood Caffeine Levels in MCI Linked to Lack of Progression to Dementia. *Journal of Alzheimer's Disease*, 30, 559-572.

<http://www.sciencedaily.com/releases/2009/07/090705215237.htm>

J. R. León-Carmona & A Galano (2011). Is Caffeine a Good Scavenger of Oxygenated Free Radicals? *The Journal of Physical Chemistry B*, 115: 4538–4546.

Yamauchi *et al.* (2010). Coffee and Caffeine Ameliorate Hyperglycemia, Fatty Liver, and Inflammatory Adipocytokine Expression in Spontaneously Diabetic KK-*A^y* Mice. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 58: 5597–5603.

N. D. Freedman *et al.* (2012). Association of Coffee Drinking with Total and Cause-Specific Mortality. *New England Journal of Medicine*, 366: 1891-1904.

J. M. Koning Gans *et al.* (2010). Tea and Coffee Consumption and Cardiovascular Morbidity and Mortality. Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology: *Journal of the American Heart Association*, 30: 1665-1671

Y. Je *et al.* (2011). A Prospective Cohort Study of Coffee Consumption and Risk of Endometrial Cancer over a 26-Year Follow-Up. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*, 20: 2487

L. M. Nilsson *et al.* (2010). Consumption of filtered and boiled coffee and the risk of incident cancer: a prospective cohort study. *Cancer Causes & Control*, 10: 1533-1544.

C. Cao *et al.* (2011). Caffeine Synergizes with Another Coffee Component to Increase Plasma GCSF: Linkage to Cognitive Benefits in Alzheimer's Mice. *Journal of Alzheimer's Disease*, 25: June 28, 2011.

<http://www.mayoclinic.com/health/blood-pressure/AN00792>

Trần-Đặng Hồng, PhD