

Adevărul despre cafea

Ce conține cafeaua, ce îi face organismului și cum poate fi consumată cu mai puține riscuri.

A bea cafea e un obicei străvechi, de peste 1000 de ani, dar mai înainte de toate ar trebui să știm ce bem, cum e mai bine să o preparăm și la ce să ne așteptăm din partea ei.

Boabele de cafea sunt fructele unor plante din familia Rubiaceae dintre care două varietăți sunt mai importante: Cofeea arabica și Cofeea robusta, prima fiind de calitate superioară. Conțin peste 800 de substanțe volatile aromate ce se emană numai din boabele prăjite.

Principala substanță din componenta cafelei, care are și efecte fiziologice de importanță majoră asupra organismului, este cofeina sau cafeina. Este de fapt un praf alb, cristalin, cu gust ușor amar și are denumirea chimică de 1,3,7- trimetilxantină. Aceasta are și efecte pozitive asupra organismului, dar și efecte negative notabile și de neneglijat.

O să încep prin a prezenta întâi efectele ei pozitive pentru care se și folosește ca medicament, dar voi atrage atenția și asupra celor negative care trebuie și ele luate în calcul.

Cofeina stimulează creierul pentru a produce neurotransmițătorul DOPAMINA ocupând receptori adenozinici ai creierului, cei care induc somn, calm și liniște. Ei nu reușesc să facă diferența între adenzină și cafeină. Dopamina este neurotransmițătorul care ne induce starea de bine, ne stimulează activitatea neuronală în general și ne ajută la controlul mișcărilor conștiente. De aici rezultă rolul ei în protejarea împotriva Depresiei, a Bolii Alzheimer și a Parkinsonului și în îndepărtarea stării de oboseală, somnolență și ne dă precizie în mișcări. Însă în același timp se suprastimulează și glanda pituitară care începe să transmită către toate glandele, dar mai cu seamă asupra glandelor suprarenale, hormoni care stimulează descărcarea de adrenalină și noradrenalină, neurotransmițătorii sistemului nervos simpatic de unde pleiada de efecte de suprastimulare simpatică cu efecte pozitive, dar și negative. Dintre efectele pozitive notăm: bronhodilatația ceea ce ne ajută în crizele de Astm sau în Bronșitele cu componentă bronhospastică, efectul inotrop și cronotrop pozitiv asupra inimii, adică stimularea puterii de pompă a inimii și creșterea frecvenței cardiace, foarte importantă în insuficiențele cardiace și chiar tendința la stop cardiac, stimularea secrețiilor digestive și a tranzitului, ajutând digestia alimentelor și eliminarea scaunului, deci în Constipație. Prin stimularea glandei tiroidiene duce la stimularea metabolismului în general și a arderilor catabolice, ceea ce duce la topirea grăsimilor, de aceea e bună în curele de slăbire.

Însă are și multe și importante efecte negative asupra organismului:

1. asupra sistemului nervos produce acea suprastimulare dopaminergică, iar prin inhibarea receptorilor adenozinici induc o stare de neliniște și agitație, insomnii;
2. asupra vaselor de sânge produc o vasoconstricție ceea ce duce la creșterea ușoară, dar uneori semnificativă, a tensiunii, urmând ca mai apoi prin stimularea diurezei să se producă scăderea și mai semnificativă a tensiunii, putând să meargă uneori până la stări de colaps și leșinuri, dureri de cap de origine vasomotorie;
3. asupra aparatului digestiv prin suprastimularea secrețiilor digestive și a peristaltismului intestinal pot să apară gastrite, ulcere, colici, colite, celiachii și intoleranță la gluten, diaree;
4. prin suprastimularea sistemului nervos se suprastimulează și sistemul endocrin care se va dezechilibra prin reacții de hiper:

- hipertiroidism cu stimularea arderilor și scădere în greutate;
- hiperparatiroidism cu creșterea absorbției de calciu și fosfor, dar și a resorbției osoase ceea ce poate duce la Osteoporoză;
- hiperpituitarism cu suprastimularea celorlalte glande;
- creșterea producției de adrenalină cu efectele discutate mai sus, dar și cu inducerea unei stări de alertă, de "luptă sau fugi". **Eliberările acestea de Adrenalină și Dopamină care induc stările acestea de bine, de energie și de a fi mereu "în priză", dau sindromul de dependență similar oricărui drog. Atenție! Uneori plăcerile ne pot omora!**
- Pe măsură ce rezerva de adrenalină scade începe descărcarea celui de al doilea hormon de stres, de "luptă sau fugi" și anume Cortizolul. Dacă acest ciclu se repetă de mai multe ori și în mod regulat se instalează starea de stres cronic ceea ce duce la sindromul de oboseală cronică, anxietate, nervozitate, iritabilitate și scăderea imunității. Creșterea cortizolului poate să provoace, pe lângă acest răspuns la stres, o creștere a rezistenței la insulină cu efecte de creștere a glicemiei, o stimulare a resorbției osoase cu pericol de **Osteoporoză**, o inhibare a hormonului de creștere cu importanță majoră la copii, dar și inhibarea hormonilor sexuali, producând fenomene de hipogonadism și a aldosteronului producând retenție de sodiu și hiperecreție de potasiu și calciu.

De asemenea s-a mai observat că sub influența cafeinei scade și absorbția intestinală de fier putând să producă **Anemii feriprive**, dar și a calciului.

În ceea ce privește calciul, mecanismul prin care este blocat este următorul: cafeaua, ca de altfel și cacaoa, ceaiul verde sau negru, spanacul, măcrișul, reventul, roșiile, sfecla roșie, țelina, pătrunjelul, smochinele, conțin cantități mari de acid oxalic, de aceea sunt considerate alimente cu un PH acid. **Acidul oxalic** este unul dintre cei mai tari acizi organici fiind foarte instabil reacționând imediat cu mineralele cu care vine în contact și în special cu calciul cu care formează oxalații de calciu, săruri insolubile care se depun imediat formând calcificări pe artere, osteofite pe articulații sau calculi în diverse organe cavitare. Cum se întâmplă lucrul acesta? Dacă consumăm cafeaua sau oricare din alimentele mai sus amintite, acidul oxalic din ele ajungând în sânge se cuplează cu calciul pe care-l întâlnește, formând oxalații de calciu care se depun pe artere sau prin rinichi, etc. Sângele, ca să-și mențină cantitatea de calciu care trebuie să perfuzeze mușchii astfel încât ei să nu sufere și să nu intre în tetanie, începe să-l extragă din os producând **Osteoporoză**, iar prin precipitarea oxalaților de calciu, **osteofitele**. Dacă se consumă cafeaua sau oricare din produsele mai sus menționate cu lactate se formează oxalații de calciu în afara organismului și astfel se evită vidarea propriilor rezerve de calciu, însă aceste săruri sunt absorbite din intestin în sânge și se pot depune pe vasele sânge sau în rinichi, ficat, pancreas etc. dând acele microcalcificări sau calculi.

De asemenea cafeaua mai conține și cafestol și kahweol, două substanțe care pot ridica nivelul LDL- colesterolului (lipoproteine care transportă colesterolul rău care se depune pe vase producând **Ateroscleroză**).

S-a observat însă că aceste substanțe pot fi îndepărtate prin folosirea filtrelor de cafea.

De asemenea cafeaua mai conține aproximativ 4% Proteine, 30% Glucide, 14% Lipide, Vitaminele: A, E, PP, B1, B2, B6, B9, Minerale: K, Ca, Mg, P, etc și acizi fenolici clorogenici cu proprietăți cei drept antioxidante, dar, având în vedere efectele negative multiple și importante ale cafelei, ar fi de preferat a se folosi alte alimente bogate în substanțe antioxidante cum ar fi fructele, legumele, cerealele, plantele, etc care au și putere energizantă de altfel, fără să dea sindroame de dependență.

În **concluzie** e bine să se folosească cafeaua cât mai rar posibil, pregătită la filtru, tamponată cu trei sferturi din cantitate cu lapte, pentru a evita sărăcirea organismului în calciu ,alături de un pahar cu apă pentru a evita scăderile tensionale post diureză, nu în cantități mari și nu pe stomacul gol ci după o masă mai festivă, pentru a evita sindromul de dependență și de obișnuință care o face să nu mai aibă efectul scontat de energizare și pentru a evita toată pleiada de afecțiuni pe care le poate genera. În ceea ce privește categoriile de oameni care o pot consuma sunt doar persoanele adulte și nu foarte în vârstă. Este interzisă cu desăvârșire femeilor însărcinate sau care alăptează pentru că pot intoxica copilul care nu are încă pregătite armele metabolizării și eliminării substatelor din cafea și copiilor de orice vârstă pentru că le blochează hormonul de creștere.

Părerea mea este că totuși nu avem sau nu trebuie să avem nevoie de cafea ca să ne simțim bine. Noi oamenii suntem ființe extraordinare , ultima creație a lui Dumnezeu menite să luminăm pământul, să zburăm în ceruri, să fim liberi de orice dependență, să ne detașăm de tot ce ne ține legați strâns fie că e vorba de o băutură, vreo mâncare, obicei, gând sau sentiment. Și putem s-o facem, avem cu ce. Dumnezeu ne-a creat cu un suflet care ne animă ființa sai care prin rugăciune poate primi cantitatea de energie necesară vieții!