دراسةحديثة: شرب القهوة يوميا يساعد على إطالة العمر

اظهرت دراسة أجراها علماء من جامعة كويمبرا في البرتغال أن شرب القهوة يومياً يساعد على إطالة العمر.

وتبين للعلماء أن نسبة سكان العالم الذين تبلغ أعمارهم 65 سنة فما فوق تتزايد باستمرار، وعدد كبار السن سيرتفع من 10% اعتبارا من عام 2022 إلى 16% بحلول عام 2050، والمثير للاهتمام أن هذا التزايد لا يرجع فقط إلى تحسين الخدمات الطبية المقدمة، ولكن أيضا إلى استهلاك القهوة.

وأوضح العلماء إلى أنهم وخلال دراستهم قاموا بتحليل بيانات "85" دراسة سابقة، شملت مئات الآلاف من سكان أوروبا وأميركا الشمالية والجنوبية وأستراليا وآسيا، وكان الهدف هو معرفة كيفية تأثير القهوة على الصحة ومعدلات الوفيات، وتبين لهم أن شرب "3" فناجين من القهوة يوميا يزيد متوسط العمر المتوقع بمقدار "1.84 سنة، كما أن اللذين يشربون القهوة بشكل يومي كانوا أقل عرضة للإصابة بأمراض خطيرة.

وأظهرت نتائج الدراسة أيضا أن:"القهوة تلعب دورا مهما في الحفاظ على وظائف العديد من أجهزة الجسم، مثل الجهاز العضلي والجهاز العصبي وتقوي منظومة المناعة، كما تقلل من الإصابة بأمراض القلب وأمراض الأوعية الدموية والسرطانات والسكتة الدماغية والسكري والخرف والاكتئاب"

ومن جهته قال عالم الأعصاب رودريغو كونيا إن:"شرب القهوة باعتدال يساعد على مكافحة الآليات البيولوجية التي تتباطأ وتتعطل مع التقدم في العمر وتسبب عددا من الأمراض، لكن تأثيرات شرب القهوة على الجسم تختلف باختلاف العمر".