



Πώς επηρεάζει ο καφές το άσθμα

Η χημική δομή της καφεΐνης μοιάζει με αυτήν της θεοφυλλίνης - ενός κλασικού φαρμάκου για το άσθμα, που χαλαρώνει τους αναπνευστικούς μυς και καταπραΐνει τον συριγμό, τη δύσπνοια και άλλα αναπνευστικά προβλήματα. Στην πραγματικότητα, όταν γίνει η πέψη της καφεΐνης και διασπαστεί από το ήπαρ, ένα από τα υποπροϊόντα που παράγει της είναι μικρές ποσότητες θεοφυλλίνης.

Κάπως έτσι άρχισαν να διερευνούν οι επιστήμονες εάν και κατά πόσον θα μπορούσε η καφεΐνη να επηρεάζει τους πάσχοντες από άσθμα, σύμφωνα με την εφημερίδα «Νιου Γιορκ Τάιμς».

Πριν από λίγα χρόνια, σε ανάλυση που δημοσιεύθηκε στην ιατρική βάση δεδομένων Cochrane Database of Systematic Reviews, εξετάστηκαν τα ευρήματα έξι κλινικών μελετών επί του θέματος. Το συμπέρασμα ήταν ότι η καφεΐνη παρέχει μικρές βελτιώσεις στην αναπνευστική λειτουργία, που διαρκούν έως τέσσερις ώρες.

Οι βελτιώσεις αυτές, όμως, είναι τόσο μικρές ώστε η καφεΐνη δεν μπορεί να υποκαταστήσει τα φάρμακα. Επιπλέον, σε μεγάλες δόσεις εξουδετερώνει τη δράση της θεοφυλλίνης. Γι' αυτό και όποιος έχει άσθμα πρέπει να μην το παρακάνει με τον καφέ, το τσάι, τη σοκολάτα και άλλα τρόφιμα με καφεΐνη.

Πρωταθλητές στο κάπνισμα και στο φαγητό οι Έλληνες

Στο κάπνισμα και το φαγητό φαίνεται πως το ρίχνουν οι Έλληνες, σύμφωνα με την κοινή έκθεση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και του ΟΟΣΑ για την κατάσταση της υγείας των πολιτών στα 27 κράτη-μέλη της Ε.Ε.

Βάσει στοιχείων του 2008, το 39,2% των Ελλήνων άνω των 15 ετών καπνίζει καθημερινά, όταν ο μέσος κοινοτικός όρος δεν ξεπερνάει το 24,2%. Λίαν ανησυχητικό είναι επίσης το γεγονός πως περισσότεροι από τους μισούς ενήλικους στην Ε.Ε. είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, γεγονός που επιβαρύνει την υγεία τους, το σύστημα υγείας της χώρας και εν γένει την οικονομία, υποστηρίζουν Ευρωπαϊκή Επιτροπή και ΟΟΣΑ.

Τα παιδιά

Το φαινόμενο είναι ιδιαίτερα ανησυχητικό και στα παιδιά - ένα στα επτά είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο. Σε αυτήν την κατηγορία η Ελλάδα έρχεται δεύτερη, σύμφωνα με τα στοιχεία της έκθεσης, καθώς το ποσοστό των υπέρβαρων παιδιών ηλικίας 11 έως 15 ετών φθάνει το 18,8% - πρώτη έρχεται η Μάλτα με ποσοστό 29,5%.

«Τα παχύσαρκα ή υπέρβαρα παιδιά

είναι πιο πιθανό να παρουσιάσουν σοβαρά προβλήματα υγείας στην ενήλικη ζωή τους, με σοβαρότερο κίνδυνο να παρουσιάσουν καρδιαγγειακές παθήσεις, διαβήτη, ορισμένα είδη καρκίνου, αρθρίτιδα, άσθμα, κακή ποιότητα ζωής, ακόμη και πρόωρο θάνατο», αναφέρεται στην έκθεση.

Αυτοκτονίες

Το ευχάριστο ωστόσο είναι πως η χώρα μας παρουσιάζει τα χαμηλότερα ποσοστά αυτοκτονιών με 2,8 ανά 100.000 κατοίκους, όταν ο μέσος κοινοτικός όρος είναι 12 αυτοκτονίες και όταν στην κορυφαία σε αυτή τη λίστα Λιθουανία καταγράφονται 30,7 αυτοκτονίες ανά 100.000 κατοίκους.

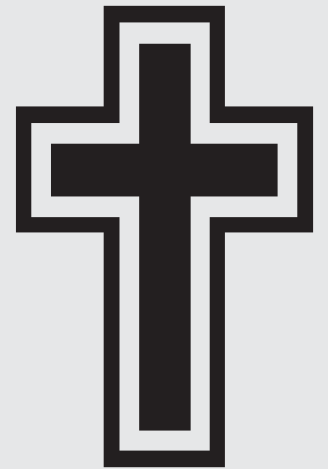
Αισιόδοξο είναι επίσης ότι χάρη στην αναβάθμιση του βιοτικού επιπέδου και την αλματώδη πρόοδο της Ιατρικής, το προσδόκιμο ζωής έχει αυξηθεί κατά 6 χρόνια - από τα 72 χρόνια το 1980 στα 78 το 2007.

Βάσει της έκθεσης, αρκετοί παράγοντες, όπως η μείωση του καπνίσματος και της κατανάλωσης βαριών αλκοολούχων ποτών σε κάποιες χώρες, έχουν ως αποτέλεσμα την ελάττωση των θανάτων από καρδιοπάθειες, οι οποίες ωστόσο εξακολουθούν να αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου στην Ευρώπη, ενώ ο καρκίνος τη δεύτερη.



Κεφαλληνιακή
Αδελφότητα ΝΝΟ

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ



Από το Διοικητικό Συμβούλιο της Κεφαλληνιακής Αδελφότητας ΝΝΟ «Ο Κέφαλος» ανακοινώνεται ότι την **Κυριακή 12 Δεκεμβρίου 2010** θα γίνει μνημόσυνο για όλους τους Κεφαλλονίτες που έφυγαν από κοντά μας εις την εκκλησία του Αγίου Γερασίμου στο Leichhardt. Μετά το πέρας της Θείας Λειτουργίας θα προσφερθεί καφές εις το χώρο της εκκλησίας.

Reflections at Rookwood 02 9764 6088

Funeral Notices, Death Notices & Obituaries Australia
www.deathandfuneralnotices.com.au

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ

1683 AM (στα μεσαία κύματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας
1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

“Κυπριακή Κοινότητα” με την Έλλη Κάμπος, “Greeks Today” με τον Γιώργο Τσερδάνη, “Κέφι και μπάλλα” με τον Γιάννη Σπανέλλη, “Κοινότητα και κοινοτικά” και μουσικά προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας “Ο Κόσμος”, “Λαϊκή Τράπεζα”, “Τράπεζα Κύπρου”, “Κυπριακή Κοινότητα ΝΝΟ”, “Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύνδνεϋ & ΝΝΟ”,

“Vicky Mar Fashions”, “Independent and General Advertising”, “Roselands Shopping Centre” και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες και για τις διαφημίσεις σας, **τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155 και fax: (02) 9750 0517.**

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές: (02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212
e-mail: conn01@optushome.com.au
web: GREEK RADIO 1683