

ΥΓΕΙΑ

Ποιοι δεν πρέπει να πίνουν καφέ

Δεκάδες μελέτες έχουν υποδείξει ότι ο καφές παρέχει πολλαπλά οφέλη για την υγεία μας, όταν βέβαια καταναλώνεται σε συγκεκριμένες ποσότητες και χωρίς πρόσθετη ζάχαρη ή γάλα. Ωστόσο, η κατανάλωση καφέ δεν συνιστάται για ορισμένες υποομάδες του πληθυσμού.

Αρχικά, η διεγερτική καφεΐνη καθιστά τον καφέ απαγορευτικό για άτομα που πάσχουν από χρόνια αύπνία. Σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση *Journal of Clinical Sleep Medicine*, η κατανάλωση καφέ έως και 6 ώρες πριν ξαπλώσουμε μπορεί να επηρεάσει τον ύπνο μας. Καλό θα είναι και τα άτομα που πάσχουν από διαβήτη και δεν λαμβάνουν θεραπεία να ρωτήσουν το γιατρό τους πριν αποφασίσουν να βάλουν τον καφέ στη ζωή τους. Έχει παρατηρηθεί πως όταν η κατανάλωση καφέ (με ή χωρίς καφεΐνη) συνοδεύεται από την κατανάλωση γεύματος με υψηλή περιεκτικότητα σε γλυκόζη μειώνεται η ευαισθησία του οργανισμού στην ινσουλίνη και τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα ανεβαίνουν πάνω από το αναμενόμενο όριο.

Αμφιλεγόμενο ζήτημα παραμένει επίσης η κατανάλωση καφέ σε παιδιά και εφήβους. Σύμφωνα με ανακοίνωση του αμερικανικού Οργανισμού Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA), διατίθενται πλέον στην αγορά αρκετά προϊόντα—όπως αναψυκτικά και γλυκίσματα—που περιέχουν καφεΐνη και αρκετά από αυτά είναι εξαιρετικά ελκυστικά στο νεαρό κοινό. Ο FDA δεν έχει καταλήξει σε οδηγία για την επιτρεπόμενη κατανάλωση καφεΐνης από παιδιά και εφήβους (για τους υγιείς ενήλικες το προτεινόμενο όριο είναι τα 400 mg την ημέρα, περίπου 4-5 φλιτζάνια), όμως η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής δεν συνιστά την κατανάλωση καφεΐνης και άλλων διεγερτικών από παιδιά και εφήβους. Όσον αφορά τις γυναίκες, σύμφωνα με μελέτη που δημοσιεύεται στην επιθεώρηση *Menopause*, ο καφές μπορεί να εντείνει τις εξάψεις και τη νυχτερινή εφίδρωση μετά το στάδιο της εμμνόπωσης.

**Τα πρώιμα σημάδια που φανερώνουν το Πάρκινσον**

Η νόσος Πάρκινσον είναι μια εγκεφαλική διαταραχή που προκαλεί σταδιακή απώλεια ελέγχου του μυϊκού συστήματος. Τα συμπτώματα είναι αρχικά ήπια και μπορεί να περάσουν απαρατήρητα.

Ονομαζόταν αρχικά «τρομώδης παράλυσης» (shaking palsy), όμως δεν εκδηλώνουν όλοι οι ασθενείς με Πάρκινσον το χαρακτηριστικό τρέμουλο. Στο 5 με 10% των περιπτώσεων το Πάρκινσον χτυπά πριν τα 50, όπως στην περίπτωση του πυγμάχου Μοχάμεντ Αλι και του ηθοποιού Μάικλ Τζέι Φοξ, οι οποίοι εκδήλωσαν τη νόσο στα 42 και τα 30 αντίστοιχα. Τα πρώιμα σημάδια του Πάρκινσον μπορεί να είναι ανεπαίσθητα και συχνά συγχέονται με άλλες παθήσεις. Τα συννηθέστερα είναι:

- το ελαφρύ τρέμουλο στα δάχτυλα των χεριών, τις παλάμες, τα πόδια ή τα χείλη
- η ακαμψία ή οι δυσκολίες στην κίνηση
- η δυσκολία να σηκωθεί κανείς από την καρέκλα
- οι αλλαγές στο γραφικό χαρακτήρα (μικρά γράμματα που κολάνε μεταξύ τους)
- το καμπούριασμα
- η «παγωμένη» έκφραση στο πρόσωπο

Τρέμουλο

Πρόκειται για προειδοποιητική ένδειξη του Πάρκινσον στο 70% των ασθενών. Στις περισσότερες περιπτώσεις, εμφανίζεται αρχικά στα δάχτυλα των χεριών ή τις παλάμες όταν το χέρι είναι ακίνητο.

Βραδυκινσία

Είναι λογικό να περπατάμε πιο αργά όσο μεγαλώνουμε. Ωστόσο, η λεγόμενη βραδυκινσία είναι σύμπτωμα του Πάρκινσον

και αποτελεί εμπόδιο στις καθημερινές δραστηριότητες του ατόμου. Ο ασθενής θέλει να κινηθεί όμως το σώμα δεν ανταποκρίνεται ή ξαφνικά «παγώνει».

Έλλειψη ισορροπίας

Οι ασθενείς με Πάρκινσον έχουν την τάση να κλονίζονται, με τους ώμους και το κεφάλι να γέρνουν προς τα εμπρός. Σε συνδυασμό με άλλα κινητικά προβλήματα, αδυνατούν να διατηρήσουν την ισορροπία τους κι έτσι ο κίνδυνος πτώσης είναι αυξημένος.

Ακαμψία

Εμφανίζεται όταν οι μύες δεν μπορούν να χαλαρώσουν. Για παράδειγμα, τα χέρια μπορεί να παραμένουν ακίνητα όταν το άτομο περπατά ή να εκδηλώνονται συνεχώς κράμπες. Η ένταση του συμπτώματος ποικίλλει ανά ασθενή και ανάλογα με το στάδιο της νόσου.

Συνοδά συμπτώματα

Μερικά ακόμη συμπτώματα που μπορεί να εκδηλώσει ένας ασθενής με Πάρκινσον είναι τα εξής:

- ανήσυχος ύπνος και κούραση την επόμενη ημέρα
- αδυναμία στη φωνή ή δυσνόητη ομιλία
- δυσκολία κατάποσης
- προβλήματα μνήμης, σύγχυση
- αυξημένη λιπαρότητα στο δέρμα
- δυσκοιλιότητα