دراسة: القهوة تساهم في الوقاية من الهشاشة الجسدية لدى من تجاوزوا الـ55

كشفت دراسة هولندية أن:"الاستهلاك المنتظم للقهوة بمعدل 4 إلى 6 فناجين يومياً (بحجم 125 مليلتراً لكل فنجان) قد يرتبط بتحسين القوة البدنية، وتقليل خطر الإصابة بالهشاشة الجسدية والوهن لدى كبار السن".

وأوضح الباحثون، من معهد أمستردام للصحة العامة في جامعة فيراي، أن:"دراستهم هي الأولى من نوعها التي تبحث العلاقة بين شرب القهوة والعوامل المسبّبة للهشاشة الجسدية لدى المسنين"، ونُشرت نتائجها، يوم الأربعاء، في دورية European Journal of Nutrition.

والهشاشة الجسدية هي حالة صحية شائعة تصيب كبار السن، وتتمثل في انخفاض القدرة الجسدية والاحتياطي الوظيفي للجسم، ما يجعل الفرد أكثر عرضة للضعف البدني والمضاعفات الصحية عند التعرض لأي ضغط بسيط مثل العدوى أو السقوط. ومِن أعراضها فقدان الوزن غير المقصود، وضعف العضلات، وبطء الحركة، والشعور بالإرهاق المستمر، وانخفاض مستوى النشاط البدني.

والهشاشة ليست جزءاً طبيعياً من الشيخوخة، بل هي مؤشر على تدهور الحالة الصحية العامة، وقد تؤدي إلى فقدان الاستقلالية، وزيادة خطر دخول المستشفى أو الوفاة.

واعتمد الباحثون على تحليل بيانات من دراسة الشيخوخة الطولية في أمستردام، حيث جرت متابعة "1161" شخصاً يزيد عمرهم عن 55 عاماً لمدة 7 سنوات.

ودرس الفريق العلاقة بين استهلاك القهوة وظهور أو تطور حالة "الهشاشة الجسدية"، التي قُيِّمت وفقاً لمقياس مكوَّن من 5 عناصر تشمل: فقدان الوزن، والضعف، والإرهاق، وبطء المشي، وانخفاض النشاط البدني. وتُعدُّ الإصابة بثلاثة أعراض أو أكثر مؤشراً على الهشاشة.

وأظهرت النتائج أن:"الاستهلاك اليومي للقهوة يرتبط بانخفاض احتمالية الإصابة بالهشاشة الجسدية بشكل عام".

وأكد الباحثون أن:"تأثير القهوة الإيجابي قد يُعزى جزئياً إلى مضادات الأكسدة الموجودة فيها، التي تساعد في تقليل الالتهابات، والحد من فقدان الكتلة العضلية، ومنع تلف العضلات".

و كما أن القهوة قد تُحسن استجابة الجسم للإنسولين، وتنظيم امتصاص الغلوكوز، خصوصاً لدى كبار السن.

ولطالما ارتبط شرب القهوة بانخفاض خطر بعض أعراض الشيخوخة الطبيعية، مثل تحسين الوظائف الإدراكية، والحد من الأمراض المرتبطة بالالتهابات.

وتُضيف هذه الدراسة إلى المعرفة المتنامية في فوائد استهلاك القهوة المنتظم على المدى الطويل، وفق الباحثين.

وقالت الباحثة الرئيسية للدراسة في معهد أمستردام للصحة العامة بجامعة فريجي، الدكتورة مارغريت أولتوف:"إن شرب القهوة جزء أساسي من روتين كثير من الناس اليومي. ومع التقدم في العمر، يبحث الأفراد دائماً عن طرق للحفاظ على صحتهم".

وأضافت، عبر موقع الجامعة:"تشير نتائجنا إلى أن شرب القهوة يومياً قد يكون مرتبطاً بانخفاض خطر

الهشاشة الجسدية، مما قد يعزز الشيخوخة الصحية".

لكنها أشارت إلى أنه:"من المهم أيضاً دراسة تدخلات غذائية أخرى لضمان تمتع كبار السن بحياة صحية ومستقلة".