

## La manera com prens el cafè diu molt de la teva salut cardiovascular

*Un estudi conclou que la genètica influeix en la regulació del consum de cafeïna*



La genètica influeix en com es consumeix el cafè | Freepik

Alguns prenen el cafè sol i en grans quantitats, altres opten pel descafeïnat, i també n'hi ha que rebaixen el cafè amb llet. Investigadors australians han analitzat com el cos regula el consum de cafè i han observat que la genètica té un paper actiu en com es consumeix la cafeïna. Per tant, la manera com es pren el cafè diu molt més del que es creu sobre la salut cardiovascular de les persones.

En un primer estudi mundial de 390.435 persones, els investigadors de la Universitat d'Austràlia van trobar l'evidència genètica causal sobre com la salut cardiovascular (inclosa la pressió arterial i la freqüència cardíaca) influeix en el consum de cafè.

L'equip va descobrir que les persones amb pressió arterial alta, angina de pit i arrítmia eren propenses a beure menys cafè, cafè descafeïnat o evitar el cafè per complet en comparació amb aquells sense tals símptomes, i que això es basava en la genètica. La investigadora principal i directora del Centre Australià de Salut de Precisió d'Unisa, la professora Elna Hyppönen, creu que és una troballa positiva que mostra que la genètica regula activament la quantitat de cafè que bevem i ens protegeix de consumir massa.

"La gent beu cafè per tota mena de raons: com un estímul quan se sent cansada, perquè té bon gust o simplement perquè és part de la seva rutina diària. Però el que no reconeixem és que les persones subconscientment s'autoregulen els nivells segurs de cafeïna en funció de com d'alta

és la seva pressió arterial, i això probablement és el resultat d'un mecanisme genètic protector", assenyala Hyppönen. Tot i que això no vol dir que algú que beu molt cafè probablement sigui més tolerant genèticament a la cafeïna, en comparació amb algú que beu molt poc.