



PREDAVANJA O ZDRAVLJU za civilizovanije oblasti

Predavanje Broj 6

KAFEIN – JAVNA DROGA KOJA NANOSI ŠTETU



Svakoga dana milioni osoba koriste drogu koja menja um. Ona nije porotivzakonita, ali prouzrokuje zavisnost. U slučaju da još nisi pogodio o kojoj se drogi ovde radi - to je kafein. Samo mali broj osoba nije pod uticajem te droge.ⁱ

Bez obzira da li je kafein u formi kafe, čaja, čokolade, lekova za ublažavanje bolova, ili omiljenih osvežavajućih napitaka, većina osoba unosi kafein u svoje telo na neki od tih načina.

U Severnoj Americi 9 od 10 osoba dnevno pije kafu.ⁱⁱ Najviše kafeina se troši u Sjedinjenim Američkim Državama, posle kojih dolazi Brazil.ⁱⁱⁱ Po svetu se troši 2,25 milijardi šolja kafe dnevno.^{iv}

Zašto je kafein tako popularan?

Ljudi uživaju prijatno osećanje koje on proizvodi na duh i telo. Međutim, to dejstvo ne traje dugo. Efekat kafeina se odvija u ciklusu. On izvlači iz tela njegovu rezervnu energiju za hitne slučajeve, i tako proizvodi trenutnu energiju, koja se odmah oseti. Nažalost, kafeinov stimulatívni efekat je kratkotrajan, i završava se u razočarenju i potištenosti.



Kafein aktivira takozvani **Jo-Jo Sindrom**, to jest, posezanje za još jednim pićem sa kafeinom da bi se dobilo više energije, pa onda za još jednim, i tako dalje. Kafein je bliski rođak kokaina i nikotina. Oni pripadaju većoj grupi droga koje su povezane sa amfetaminima.^v

Pijenje samo 2-3 šolje kafe dnevno, koje sadrže 300-600 mg kafeina,^{vi} je dovoljno da potrošaču promeni njegovo **raspoloženje i ponašanje**.^{vii}

Kafeinov efekat na mozak i nervni sistem je dalekosežan. Mnoge osobe piju pića koja sadrže kafein zato što osećaju da im je potrebno neko „ushićenje”, ili žele da efikasnije obave neposredni posao. Istina je da kafein povećava živahnost i maskira umor, ali to postiže uz cenu koju njegov potrošač mora da plati.

Grupa istraživača na Univerzitetu u Loma Lindi, u južnoj Kaliforniji, je sprovela jedno interesantno **istraživanje na paukima**, i na taj način demonstrirala efekat kafeina na nervni sistem. Za svoje eksperimente su oni izabrali jednu vrstu pauka koji je pravio kružne putanje, i koji je bio poznat po građenju velike, simetrične mreže. Istraživači su vešto izmerili vrlo malu dozu kafeina, i sa tankom iglom su je ubrizgali u paukovo telo. Oni su koristili više paukova iste vrste u tom eksperimentu. U svakog pauka je bila ubrizgana doza kafeina ekvivalentna dozi u dve šolje kafe za odraslu ljudsku osobu. Zatim su istraživači pažljivo posmatrali oblik paukovih mreža. Posle ubrizgavanja kafeina u pauke, sve njihove mreže su bile izvitoperene. Bile su male, sa samo nekoliko vlakana, i vrlo **nepravilnog** izgleda. Pre toga su njihove mreže bile vrlo lepe, i imale su oko 30-35 simetričnih krugova od vlakana sličnim svili. 48 časova kasnije, posle samo jedne doze kafeina, su paukove mreže još uvek bile izvitoperene, i sadržavale su samo 12-13 krugova. Sa vremenom su se one postepeno vratile na normalni oblik posle 96 časova, ili 4 dana!

Neverovatno brzi osećaj energije koji kafein udeljuje nije besplatan. On se pojavljuje sa definitivnim priveskom cene na račun nervnog sistema, a što se odražava u smanjenoj sposobnosti mozga da ispravno obavlja svoj posao.^{viii}

Verovatno je najbolje poznato i priznato delovanje kafeina na **spavanje**. Spavanje je poremećeno. Osoba ostaje budna. Čak i ako, posle upotrebe kafeina, osoba otpava dovoljno sati, kvalitet njenog sna često nije onakav kakav bi trebao da bude.^{ix}

Potrošači kafeina često pokazuju **mrzovoljnost, depresiju i umor**.^x Zar je nama još i to potrebno?

A kako se kafein odražava na naše fizičko zdravlje?

Kafein opušta mišiće u gornjem delu **stomaka**. A kao rezultat toga, delimično svarena hrana iz stomaka može da se povrati u jednjak, i tako izazove gorušicu.^{xi} Napici koji sadrže kafein često potstiču stomak da proizvede više kiseline.^{xii} To može da izazove pojavu bolnih čireva.

Poznato je da kafa povećava **krvni pritisak**, kao i mogućnost pojave **šloga i srčanog udara**.^{xiii}

Prekomerno trošenje takozvanih napitaka za energiju, koji daju snagu posredstvom visokog sadržaja kafeina, može da proizvede **naglo trovanje** demonstrirano u ubrzanom pulsu, povraćanju, nenormalnom srčanom ritmu, epileptičkom napadu, pa čak i u smrti.^{xiv}

Kafein još može da:

- ubrza kucanje srca,^{xv}
- uzrokuje njegovo nepravilno kucanje,^{xvi}
- povisi holesterol,^{xvii} i da
- ubrza zgrušavanje krvi,¹⁷ što može da prouzrokuje srčani udar.

Kafein predstavlja značajni zdravstveni problem za svakoga, a posebno za **trudne žene**. Evo zašto:

- Trudne žene koje piju 2 šolje kafe dnevno, ili više od toga, udvostručuju svoj rizik od pobačaja.¹⁷
- Upotreba kafe u toku trudnoće može da prouzrokuje manju težinu novorođenčeta, probleme sa kostima, i sporiji rast fetusa.^{xviii}
- Čak i posle porođaja, majčina upotreba kafe predstavlja ozbiljan rizik za bebu. Većina majki nije svesna da je nivo kafeina u njihovom mleku 50% viši nego u njihovoj krvi.
- I još gore od toga, taj kafein iz majčinog mleka ostaje u bebinoj krvi *preko 80 sati*, u poređenju sa onim u majčinoj krvi, a koji tamo ostaje samo 5-6 sati.^{xix}

Da li znaš da upotreba kafeina može da izazove nedostatak neophodnih vitamina i minerala u telu?

Ustanovljena je veza između osvežavajućih napitaka sa kafeinom i nedostatka kalcijuma, B vitamina, i gvožđa.^{xx} Kafein je još povezan sa **gubitkom kalcijuma** iz kostiju, a što je veoma važan faktor u osteoporozi.

U nedavnom proučavanju grupe mladih devojaka koje su pile osvežavajuće napitke, a posebno tamnu koka-kolu, bilo je ustanovljeno da su one imale 5 puta veći rizik od lomljenja kostiju nego one devojke koje nisu pile taj napitak.^{xxi}

Kafein je droga koja **formira zavisnost**. Njegova redovna upotreba, čak i u malim količinama, vodi ka zavisnosti.^{xxii}

Mudro je izabrati prestanak pijenja kafe, čaja, i osvežavajućih napitaka, ali za mnoge osobe to nije laka stvar. Kad osoba prestane sa unošenjem kafeina u svoje telo, u toku narednih 12-24 časova se često pojavljuju simptomi povlačenja, kao što su to glavobolja, umor, apatija, uznemirenost i nervoznost. Nemoj da te ti početni simptomi zaplaše. Većina od njih dostigne svoj vrhunac za otprilike 36 časova, a zatim njihova snaga postepeno opada sve dok, na kraju prve sedmice, potpuno ne iščezne.

Evo 7 jednostavnih koraka da olakšaš prestanak unošenja kafeina u svoje telo:

1. Započni svoj dan sa **tuširanjem** u vrućoj (3 min) i hladnoj (½ min) vodi. Ponovi ciklus 3 puta. Zatim se protrljaj i obriši sa peškirom. [*Dijabetičari treba da koriste toplu ili mlaku vodu, a ne vruću.*]
2. Jedi **dobar doručak** da se osiguraš malo kasnije od iznenadnog pada energije.
3. Izbegavaj svaku vrstu **duvana**.
4. Pij dovoljno **vode** u toku dana. Voda pomaže da se kafein ispere iz tela.
5. Imaj do ruke **biljne čajeve** bez kafeina.
6. **Vežbaj**, to jest, budi dovoljno aktivan u toku dana.
7. **Poveravaj se Božijoj sili**. Imaj na umu da te Bog ljubi, i da želi da postaneš slobodan od te iscrpljujuće zavisnosti. On je spreman i voljan da ti pomogne da pobediš svaku lošu naviku. On obećava: „**Ja sam Gospod Bog svakoga tijela, eda li je meni što teško?**” Jeremija 32:27.

Dokaz je ubeđujući. Kafein nije bezopasan, ili nevin stimulant, kao što smo mi to ranije mislili. Ne postoji količina kafeina za koju se može reći da je u redu za upotrebu. Nije to ni vrlo mala doza od samo jedne ili dve šolje kafe dnevno!

Izaberi danas da izbegavaš sve što u sebi sadrži kafein. I bićeš srećan ako to učiniš.

„Ako, dakle, jedete, ako li što drugo činite, sve na slavu Božiju činite.” 1. Korinćanima 10:31.

ⁱ Nauka Dnevna, Uzeto Marta, 2015, <http://www.sciencedaily.com/articles/c/caffeine.htm>;

Kafein: Razumevanje Najpopularnije Svetske Psihoaktivne Droge, Žurnal Mladih Istraživača, <http://www.jvi.org/issue/caffeine-understanding-the-worlds-most-popular-psychoactive-drug/> (2007).

ⁱⁱ Isto, http://www.hopkinsmedicine.org/psychiatry/research/BPRU/docs/Caffeine_Dependence_Fact_Sheet.pdf

ⁱⁱⁱ FZI, Finansiranje Zdravstvenog Istraživanja, (Avg. 2014),

<http://healthresearchfunding.org/remarkable-caffeine-consumption-statistics/>

^{iv} Ponte, Stefano (2002). „Revolucija Bele Kafe? Regulisanje, Marketiranje i Potrošnja u Globalnom Lancu Kafe”,

http://en.wikipedia.org/wiki/Economics_of_coffee

^v Politički Forum (Okt. 2012), <http://www.politicalforum.com/political-opinions-beliefs/271727-caffeine-nicotine-almost-chemically-identical-cocaine.html>

^{vi} Mejo Klinika (Maj, 2014),

<http://www.mayoclinic.org/healthy-living/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/caffeine/art-20049372>

^{vii} PUBMED <http://0-www.ncbi.nlm.nih.gov.catalog.llu.edu/pmc/articles/PMC4197301/>, Oct 14, (2014).

^{viii} Rogers PJ, Heatherley SV, Mullings EL, Smith JE. Merenje prekonocnog efekta pijenja i nepijenja kafe kao funkcije

nivoa potrošnje kafeina po navici. <http://0-www.ncbi.nlm.nih.gov.catalog.llu.edu/pubmed/23108937#>

^{ix} Dah Spavanja. Sept. 2013; 17(3): 1017–1028. Objavljeno online 14. Dec. 2012 doi: [10.1007/s11325-012-0792-1](https://doi.org/10.1007/s11325-012-0792-1) PMID: [PMCID: PMC3621002](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23108937/) NIHMSID: [NIHMS429056](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23108937/) www.ncbi.nlm.nih.gov/catalog.llu.edu/pmc/articles/PMC3621002/; Žurnal Kliničke Medicine Spavanja, Drake C; Roehrs T; Shambroom J; Roth T, Efekti Kafeina na spavanje mereni 0, 3, i 6 časova pre odlaska u krevet. Citirano u: Žurnalu Kliničke Medicine Spavanja 2013;9(11):1195-1200.

^x Žurnal Škole Zdravlja. (2009) Avg.; 79(8):380-7, Luebbe AM1, Bell DJ.,

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19630872>; Žurnal Napredaka u Psihijatriji, Neuropsihijatrički Efekti Kafeina

(2005), <http://apt.rcpsych.org/content/11/6/432>

^{xi} Stomačno-Jednjačka Bolest Povraćanja Ryszard M. Pluta, MD, PhD, Pisac; Gabriela D. Perazza, MS, Ilustrator Intern; Robert M. Golub, MD, Editor, JAMA. (2011);305(19):2024. doi:10.1001/jama.305.19.2024.

^{xii} Niger Žurnal Nauke Fiziologije. 2007 Juni-Dec;22(1-2):1-13.

Ishrane/Navike Ishrane i izvesni gastrointestinalni poremećaji od interesa; Pregled. Nneli RO1, Nwafia WC, Orji JO.

^{xiii} Mejo Klinika, Kako Kafein Utiče Na Krvni Pritisak? Uzeto Marta, 2015.

<http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/expert-answers/blood-pressure/faq-20058543>

^{xiv} Tekuća Shvatanja u Pedijatriji. (2012 Apr); 24(2):243-51. doi: 10.1097/MOP.0b013e3283506827. Otrovnost Napitaka Za Energiju, <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22426157>

^{xv} Živi Zdravo i Jako, Efekat Kafeina na Srčani Puls (2013),

<http://www.livestrong.com/article/125699-effect-caffeine-heart-rate/>; Efekat Kafeina na Srčani Puls (2003), Kolorado Univerzitet u Boulderu, <http://www.colorado.edu/eeb/courses/1230jbasey/abstracts/howell.html>

^{xvi} Klivlenska Klinika, Abnormalni Srčani Ritam, Uzeto Marta, 2015.,

<http://my.clevelandclinic.org/services/heart/disorders/arrhythmia>; WebMD, Kad Tvoj Srčani Ritam Nije Normalan, (Okt. 2014), <http://www.webmd.com/heart-disease/guide/heart-disease-abnormal-heart-rhythm?page=4>

^{xvii} Papirom filtrirana kafa povećava nivo holesterola i bioloških oznaka nezavisno od stepena pečenja zrna kafe: Klinički Eksperiment (2013), <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0899900713000452>

^{xviii} Potrošnja kafeina od strane trudne žene i rizik od restrikcija u rastu njene bebe: široka prospektivna posmatračka studija, BMJ 2008; 337 doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.a2332> (Objavljeno 3. Novembra, 2008)

Citirano kao: BMJ 2008;337:a2332. <http://www.bmj.com/content/337/bmj.a2332>;

<http://www.webmd.com/baby/news/20130219/caffeine-linked-low-birth-weight-babies>

^{xix} Kelly Mom, Dojenje i Kafein (2011), <http://kellymom.com/bf/can-i-breastfeed/lifestyle/caffeine/>

^{xx} Istraživanje Vitamina, Efekat Kafeina na Apsorpciju Vitamina (Avg. 2014),

<http://www.explorevitamins.co.uk/effect-of-caffeine-on-vitamin-absorption.html>

^{xxi} Arhiva Harvardske Gazete (2000), <http://news.harvard.edu/gazette/2000/06.15/soda.html>; Wyshak, Grace, PhD, Harvardska Škola Javnog Zdravlja, Boston, Juni, 2000, Arhiva Medicine za Pedijatriju i Odrasle; 154: 542,610, 2000, Objavljeno u Zdravstvenom Pismu Akcije Ishrane, Sept. 2000, s.11.

^{xxii} WebMD, Mitovi i Činjenice o Kafeinu (2013), <http://www.webmd.com/balance/caffeine-myths-and-facts>

TEKST POTIČE OD GRUPE STRUČNJAKA IZ ZDRAVSTVENOG CENTRA WILDWOOD U DŽORDŽIJI, SAD.