نوشیدن قهوه برای سلامت کلیه چه کسانی ضرر دارد؟

29 اردیبهشت 1404

حدود ۵۰ درصد از جمعیت، نسخه‌ای از ژن CYP۱A۲ با متابولیسم کند را حمل می‌کنند به این معنی که نیمی از افراد در صورت نوشیدن منظم قهوه زیاد، ممکن است در معرض خطر مشکلات کلیوی قرار گیرند اما از این مورد بی‌اطلاع هستند.

نتایج تحقیق کنونی نشان داد، افرادی که روزانه سه یا چند فنجان قهوه می‌نوشند و تقریبا معادل ۳۰۰ میلی‌گرم کافئین است، در صورت داشتن نسخه خاصی از ژن CYP۱A۲، ممکن است در معرض خطر بیشتری برای اختلال عملکرد کلیه باشند زیرا این ژن مسئول نحوه پردازش کافئین در بدن است.

افرادی که دارای نوع متابولیزه‌کننده کند ژن CYP۱A۲ هستند، تجزیه کافئین در بدن آنان مشکل‌تر است و به همین دلیل، کافئین مدت طولانی‌تری در سیستم بدنشان باقی می‌ماند و می‌تواند به سطوح مضری برسد؛ این تجمع می‌تواند به مرور زمان منجر به مشکلات کلیوی شود.

از سوی دیگر، افرادی که نسخه متفاوتی از ژن CYP۱A۲ دارند، متابولیزه‌کننده‌های سریعی هستند. آنان می‌توانند کافئین را به‌طور موثرتری تجزیه و از بدن خود دفع کنند، بنابراین حتی اگر قهوه زیادی بنوشند، به نظر نمی‌رسد به کلیه‌های آنان آسیب برساند.

جالب اینجاست، حدود ۵۰ درصد از جمعیت، نسخه‌ای از ژن CYP۱A۲ با متابولیسم کند را حمل می‌کنند به این معنی که نیمی از افراد در صورت نوشیدن منظم قهوه زیاد، ممکن است در معرض خطر مشکلات کلیوی قرار گیرند اما از این مورد بی‌اطلاع هستند.

پژوهشگران در پژوهش کنونی به دنبال سه نشانه خاص از اختلال عملکرد کلیه، شامل آلبومینوری (زمانی است که پروتئین زیادی در ادرار یافت می‌شود)، هایپرفیلتراسیون (زمانی است که کلیه‌ها خون را خیلی سریع فیلتر می‌کنند و به‌طور بالقوه باعث آسیب می‌شوند) و فشار خون بالا بودند. هر سه مورد از علائم هشداردهنده مشکلات کلیوی هستند.

یافته‌های آنان نشان داد، در افرادی که دارای ژن متابولیزه کند بودند و مقادیر زیادی قهوه می‌نوشیدند، تقریبا سه برابر بیشتر از افرادی که قهوه زیادی نمی‌نوشیدند یا ژن متابولیزه سریع داشتند، نشانگرهای بیماری کلیوی مشاهده شد. این نتایج نشان می‌دهد که ناتوانی در پردازش موثر کافئین می‌تواند فشار بیشتری بر کلیه‌ها وارد کند و منجر به آسیب طولانی‌مدت شود.

پژوهشگران معتقدند که نتایج این پژوهش، اهمیت تغذیه شخصی را برجسته می‌کند. افراد ممکن است نیاز داشته باشند بر اساس ساختار ژنتیکی خود، میزان مصرف قهوه را تنظیم کنند.

اکنون در بسیاری از آزمایش‌های ژنتیک، بررسی ژن CYP۱A۲ لحاظ می‌شود تا به افراد در درک چگونگی پردازش کافئین و سایر مواد توسط بدنشان کمک شود. تغذیه شخصی‌سازی‌شده می‌تواند کلید پیشگیری از مشکلات سلامتی مانند بیماری کلیوی برای کسانی باشد که به کافئین حساس‌تر هستند.

دستورالعمل‌های فعلی در کانادا و آمریکا توصیه می‌کنند که بزرگسالان سالم بیش از ۴۰۰ میلی‌گرم کافئین در روز مصرف نکنند که تقریبا معادل چهار فنجان قهوه است. اما نتایج تحقیق کنونی نشان می‌دهد، برای افرادی که نسخه کند متابولیزه‌کننده ژن CYP۱A۲ را دارند، حتی مصرف ۳۰۰ میلی‌گرم کافئین نیز می‌تواند زیاد باشد.

برای محافظت از سلامت کلیه، افراد می‌توانند اقدامات مهمی انجام دهند. حفظ سبک زندگی سالم بسیار مهم است، داشتن رژیم غذایی متعادل، فعال ماندن و حفظ وزن سالم همگی می‌توانند به کاهش خطر مشکلات کلیوی کمک کنند.

مدیریت بیماری‌هایی مانند دیابت و فشار خون بالا حائز اهمیت است، زیرا این موارد از عوامل خطر اصلی برای بیماری کلیوی هستند. نوشیدن مقدار زیادی آب به دفع سموم و جلوگیری از سنگ کلیه کمک می‌کند و همچنین اجتناب از استعمال دخانیات و مصرف بیش از حد الکل می‌تواند کلیه‌ها را از آسیب محافظت کند.

افراد همچنین باید در مصرف داروهای بدون نسخه، به ویژه مسکن‌ها، احتیاط کنند، زیرا در صورت مصرف بیش از حد، می‌توانند برای کلیه‌ها مضر باشند. رعایت دوزهای توصیه شده و مشورت با پزشک در صورت وجود نگرانی به جلوگیری از فشار غیرضروری به کلیه‌ها کمک خواهد کرد.

معاینه‌های منظم نیز مهم هستند، به خصوص برای افرادی که سابقه خانوادگی بیماری کلیوی دارند. آزمایش‌های فشار خون و عملکرد کلیه می‌توانند مشکلات را در مراحل اولیه تشخیص دهند و مدیریت آن‌ها را آسان‌تر کنند.

این پژوهش که احمد السهمی انجام داده و نتایج آن در JAMA Network Open منتشر شده، شواهد محکمی ارائه کرده است که نشان می‌دهد نوشیدن زیاد قهوه برای همه به یک اندازه خطرناک نیست. برای افرادی که دارای نسخه کند متابولیزه کننده ژن CYP۱A۲ هستند، کاهش مصرف قهوه می‌تواند به محافظت از کلیه‌های آنان در برابر آسیب طولانی‌مدت کمک کند.

سایت ساینس گزارش کرد، این تحقیق همچنین بر اهمیت روزافزون تغذیه شخصی‌سازی شده تاکید کرده است، جایی که رژیم غذایی فرد متناسب با مشخصات ژنتیکی منحصر به فرد او تنظیم می‌شود تا از مشکلات سلامتی قبل از شروع آن‌ها پیشگیری شود. برای افرادی که عاشق قهوه هستند اما می‌خواهند از سلامتی خود نیز محافظت کنند، درک توانایی بدن آنان در پردازش کافئین، تفاوت زیادی ایجاد خواهد کرد.