

Πως το γενετικό προφίλ του κάθε ατόμου επηρεάζει το ποσοστό καφεΐνης που πρέπει να καταναλώνει ημερησίως;

Εκτιμάται ότι το 90% όλων των ενηλίκων καταναλώνουν καφεΐνη καθημερινά μέσω ποτών αλλά και συμπληρωμάτων. Τόσο λίγο όσο 100 mg την ημέρα, που περιέχει κατά μέσο όρο ένα φλιτζάνι του καφέ, είναι αρκετό για να προωθήσει τον εθισμό στη καφεΐνη σε μερικούς ανθρώπους.

Ο καθένας μας αντιδρά διαφορετικά στην καφεΐνη και αυτό βασίζεται στο γενετικό μας προφίλ. Μερικοί από εμάς πρέπει να καταναλώσουν πολλά φλυτζάνια καφέ για να αισθανθούν τις επιπτώσεις της, ενώ άλλοι εξακολουθούν να είναι νευρικοί ώρες μετά από ένα φλιτζάνι espresso το πρωί.

Αυτό μπορεί σε μεγάλο βαθμό να αποδοθεί στο πόσο αποτελεσματικά μπορεί ο καθένας να μεταβολίσει την καφεΐνη και εξαρτάται από μία μετάλλαξη που εμφανίζεται στο γονίδιο που ελέγχει τον μεταβολισμό της από τον οργανισμό. Ο μεταβολισμός της καφεΐνης, μπορεί επίσης να έχει πιο σοβαρές επιπτώσεις στην υγεία εκτός από την νευρικότητα και τον εθισμό. Έρευνες έχουν δείξει ότι έχει αρνητικό αντίκτυπο στην καρδιαγγειακή μας υγεία, κάτι που θα αναλύσουμε παρακάτω.

Το γονίδιο που εμπλέκεται με την κατανάλωση καφεΐνης, κυρίως, είναι το CYP1A2 που



κωδικοποιεί ένα ηπατικό ένζυμο κρίσιμο για το μεταβολισμό της. Μια μετάλλαξη του γονιδίου αυτού, προκαλεί το συγκεκριμένο ένζυμο του ήπατος να μεταβολίζει την καφεΐνη πιο αποτελεσματικά.

Περίπου το 10% του γενικού πληθυσμού φέρει το γονίδιο με αυξημένη δραστηριότητα του ενζύμου. Αυτοί οι άνθρωποι έχουν «ταχύ» μεταβολισμό της καφεΐνης και είναι πιθανό να καταναλώνουν πάνω από 400 mg καφεΐνης

ημερησίως, ενώ οι άνθρωποι που φέρουν το γονίδιο με την φυσιολογική δραστηριότητα έχουν «αργό» μεταβολισμό της καφεΐνης και θα πρέπει να καταναλώνουν λιγότερη καφεΐνη.

Μελέτες έχουν δείξει ότι, σε αντίθεση με τα άτομα που μεταβολίζουν ταχέως την καφεΐνη, τα άτομα που έχουν αργό μεταβολισμό της καφεΐνης και που καταναλώνουν τουλάχιστον δύο με τρία φλιτζάνια καφέ την ημέρα έχουν αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων. Επίσης, ακόμη κι αν το κάπνισμα αυξάνει το ρυθμό του μεταβολισμού της καφεΐνης, οι καπνιστές που έχουν τον αργό γονότυπο μεταβολισμού, βρίσκονται σε ακόμα υψηλότερο κίνδυνο καρδιακής προσβολής όταν καταναλώνουν αυξημένη ποσότητα καφεΐνης.

Για τη μεταφορά: [Δρ Ψυρρόπουλος Δημήτριος, Procardia Medical Institute](#)