

## กาแพช่วยป้องกันสมองเสื่อม

คอลัมน์ Think Tank โดย เสกขภูมิ วรรณปก [thinktank@matichon.co.th](mailto:thinktank@matichon.co.th)

ผลการศึกษาของทีมนักวิจัยชาวฟินแลนด์และสวีเดนกลุ่มหนึ่งที่เปิดเผยเมื่อวันที่ 15 มกราคม ระบุว่า ผู้ที่อยู่ในช่วงวัยกลางคนที่ดื่มกาแฟมากพอประมาณจะมีความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์ลดลงอย่างเห็นได้ชัด

ศาสตราจารย์มีอา คีวีเปลด แห่งมหาวิทยาลัยคูโอปีโอ ในฟินแลนด์ และสถาบันคาโรลินสกา ในกรุงสตอกโฮล์ม ประเทศสวีเดน ผู้นำของโครงการวิจัยชิ้นนี้ระบุว่า ผู้ที่มีอายุอยู่ในช่วงวัยกลางคนที่ดื่มกาแฟระหว่าง 3 -5 แก้วต่อวัน จะมีความเสี่ยงที่จะป่วยเป็นโรคสมองเสื่อมหรือโรคอัลไซเมอร์เมื่ออายุมากขึ้นลดลงถึง 60-65 เปอร์เซ็นต์

ผลการศึกษาชิ้นดังกล่าวที่จัดทำขึ้นโดยความร่วมมือกับสถาบันสาธารณสุขแห่งชาติ ในกรุงเฮลซิงกิของฟินแลนด์ และได้รับการตีพิมพ์ในวารสารโรคอัลไซเมอร์ ฉบับประจำเดือนมกราคมนี้ มาจากการสำรวจกลุ่มตัวอย่าง 1,409 รายในฟินแลนด์หลายครั้งในช่วงเวลามากกว่า 20 ปี โดยมีการทดสอบความจำและเก็บข้อมูลลักษณะนิสัยในการดื่มกาแฟของกลุ่มตัวอย่างเมื่อครั้งที่พวกเขามีอายุอยู่ในช่วง 50-59 ปี และมีการทดสอบความจำอีกครั้งในปี 2541 เมื่อกลุ่มตัวอย่างมีอายุอยู่ในช่วง 65-79 ปี พบว่ามี 61 รายเท่านั้นที่ป่วยเป็นโรคสมองเสื่อม และ 48 ราย ป่วยเป็นโรคอัลไซเมอร์

ศาสตราจารย์คีวีเปลดระบุว่า มีผลการศึกษาวิจัยก่อนหน้านี้ 1 หรือ 2 ชิ้นที่แสดงให้เห็นว่ากาแฟสามารถทำให้ความสามารถด้านความจำดีขึ้น แต่นี้เป็นผลการวิจัยชิ้นแรกที่มุ่งศึกษาเกี่ยวกับโรคสมองเสื่อมและโรคอัลไซเมอร์โดยตรง และเป็นการศึกษาวิจัยที่มีการติดตามกลุ่มตัวอย่างเป็นเวลายาวนาน

ศาสตราจารย์ระบุว่า ยังคงไม่ทราบแน่ชัดว่าเหตุใดการดื่มกาแฟมากพอประมาณจะช่วยชะลอหรือหลีกเลี่ยงการป่วยเป็นโรคสมองเสื่อม แต่ชี้ว่ากาแฟมีสารต้านอนุมูลอิสระหลายตัวที่รู้กันว่ามีความสามารถในการป้องกันโรคอัลไซเมอร์เป็นส่วนประกอบ

นอกจากนี้ยังมีผลการศึกษาบางชิ้นที่แสดงให้เห็นว่ากาแฟช่วยปกป้องระบบประสาทซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับโรคสมองเสื่อม แต่ยังไม่มีการศึกษาวิจัยชิ้นไหนที่แสดงให้เห็นว่ากาแฟสามารถป้องกันโรคเบาหวาน ซึ่งเป็นที่รู้กันว่ามี ความเกี่ยวข้องกับโรคอัลไซเมอร์ได้

ขณะที่ผลการศึกษาของนักจิตวิทยา กลุ่มหนึ่งแห่งมหาวิทยาลัยเดอแรมในประเทศอังกฤษ ที่ตีพิมพ์เมื่อวันที่ 14 มกราคม พบว่าการดื่มกาแฟมากเกินไปหรือมากกว่า 5 แก้วต่อวัน จะเสี่ยงต่อการทำให้เกิดอาการประสาทหลอนมากขึ้น

แสดงให้เห็นว่ามากเกินไปก็ไม่ดี ทำอะไรต้องพอประมาณ

มติชนรายวัน วันที่ 17 มกราคม พ.ศ. 2552 ปีที่ 32 ฉบับที่ 11270 หน้า 16

ที่มา :

[http://www.matichon.co.th/matichon/view\\_news.php?newsid=01for09170152&sectionid=0104&day=2009-01-17](http://www.matichon.co.th/matichon/view_news.php?newsid=01for09170152&sectionid=0104&day=2009-01-17)