

KAHVE İÇMEYİ BIRAKMALI MIYIZ?

Batılılar ruhsal durumlarını düzeltmek için geleneksel olarak üç ilacı, alkol, nikotin, ve kafeini kullanmışlardır. Ancak, alkol ve sigara içmeye sağlık kuruluşlarınca karşı çıkılmasına karşın, kahve içme alışkanlığı hiç bir zaman benzeri eleştirilere uğramamıştır. Bu belirgin ilgisizliğin nedeni açıktır, çünkü aşırı kahve içiminin o ölçüde fiziksel bir zararı olduğunu gösteren kanıtlar yoktur. Bununla birlikte fazla miktarda kahve alımı anormal bir zihinsel durum-kafeinizm- oluşturabilir; kafein alımının birden kesilmesi de kendine özgü belirtiler ortaya koyacaktır..

Aşırı kahve alımının kanda lipoproteinlerin fazlalığı, şeker hastalığı, gut hastalığı, mide ve oniki parmak barsağı ülseri, mide ve kalın barsak kanserleri, yüksek kan basıncı, kalp kası infarktüsü, kalp ritm bozuklukları, kalp çarpıntısı ve idrar yolları kanserleri ile birlikte buldukları görülmüştür. Fazla kahve alımının nikotin alımı ile birlikte lipoprotein düzeylerine aynı yönde etki yapabileceğine ait bazı kanıtların bulunmasına, kalp ritm bozukluklarına eğilimli olan kişilerde kahve alımının kısıtlanmasının akılcı bir tutum olduğunun saptanmasına karşın, yukardaki öteki hastalıkların hiç birinin nedeni ile kahve içiminin ilişkisi kanıtlanamamıştır. Hatta kansere karşı kafeinin koruyucu etkisinin olduğuna ve spermilerin -en azından organizma dışında (= in vitro) hareketliliğini ve dış yumurtasını delme gücünü artırdığına ait kanıtlar vardır (vb.) Kafeinizm "anksiyete nevrozuna" çok benzeyen bir belirtiler bütündür. Günde 1 gr. dan fazla (yaklaşık 10 büyük fincan İngiliz kahvesi) kafein alan hastalar, huzursuzluk, sinirlilik, heyecan, baş ağrısı ve kas seyirmelerinden şikayet ederler. Böyle üç hastayı tarif eden bir yazar, bunlardan günde ortalama 15 fincan kahve içmeye alışmış birinin, hafta sonlarında daha az kahve içtiğinde şiddetli baş ağrısı çektiğini saptamıştır. Bu ağrılar olasılıkla kahve alımına birden kesilmesine bağlıydı ve kafein kapsayan ilaçlarına alınması ile iyileşiyor, ancak aspirin gibi yalnızca ağrı kesici içeren ilaçların alınması ile iyileşmiyordu. Başka araştırmacılar kahve içen ve içmeyen kişilerde kafeine karşı "plasebo" (etkisiz ilaç) kontrollü çift-kör bir deneme yaptılar. Kahve içen kişilere plasebo veril-



diğinde bunların çok sinirli ve gevşemiş hale geldiklerini, bu huzursuzluk durumunun kafein verilmesi ile iyileştirilebileceğini, böylece hastaların daha az sinirli ve daha huzurlu olduklarını gördüler.

Daha başkaları, bu birden kesilme halini incelemeye çalıştıkları bir denemede, 36 kahve içme alışkanlığı olan öğrencide kahve verilmesi kesildikten 3 ve daha sonraki saatlerde sinirlilik puanlarını ve yüzeysel "elektromyografi (EMG) aktivitelerini" ölçtüler. Kahve alımı kesildikten sonra fazla kahve kullananların (günde yaklaşık 4 fincan) sinirlilik puanlarını ve EMG aktivitelerini, daha az kullananlarınkilere (günde 1 veya 2 fincan) göre daha yüksek buldular. Bu araştırmacılar kahve alımının kesilmesi belirtilerinin alınan kafein miktarına göre farklı olacağını düşündüler; ancak ölçtükleri etkilerin plasebo yerine kafein ile iyileştirilebildiğini gösteremeleri onlar için gerçek bir sürpriz oldu.

Bütün bunlar, kahve içenleri önemli bir düşünce karmaşasına sevkedebilir. Az miktarda kahve içiminin tıpkı az miktardaki alkol alımı gibi vücuda hiç bir zararı yoktur. Kaldı ki, eğer günde 4 fincan kahve içerken birden içememeye başlamak bizi sinirli, huzursuz, uyuşuk ve ruhsal olarak gergin yapacaksa, bu alışkanlığı bırakmak belki de tümünden güç olacaktır.

THE LANCET'den Çeviren Dr. Esat ÜLKÖ

Dünyanın bütün sorunları, eğer insanlar düşünmek isteselerdi, kolayca çözülebilirdi.

Dr. M. N. BUTLER