



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Dobrá zpráva pro spotřebitele kávy - podle IARC není karcinogenní, ale nepijte ji příliš horkou!

Většina z nás si ráda pochutná na dobré kávě. Občas se diskutoval závěr IARC z roku 1991, že káva je "možný karcinogen pro člověka" (Skupina 2B, založeno na omezených důkazech pro nádory močového měchýře). V polovině června 2016 však IARC zveřejnil (pro mnohé potěšující) zprávu, že nové studie neposkytují adekvátní důkazy o karcinogenitě pití kávy u člověka. Ani studie na zvířatech karcinogenitu nepotvrzují. Dokonce se ukázalo, že káva podporovala apoptózu lidských rakovinových buněk a existují i určité poznatky o redukci rizika kolorektálního adenomu. Pití kávy bylo rovněž asociováno s pozitivním efektem na jaterní fibrózu a cirrhózu. Pití kávy tak bylo přerazeno do skupiny "neklasifikovatelné jako karcinogen pro člověka" (Skupina 3). Ale pozor! Pokud ji budete pít velmi horkou (65-70 °C), a to platí pro jakékoli horké nápoje, budete ve zvýšeném riziku rakoviny jícnu - pití horkých nápojů totiž bylo klasifikováno jako "pravděpodobně karcinogenní pro člověka (Skupina 2A).

Pokud chcete prostudovat originální sdělení IARC, doporučujeme krátkou zprávu publikovanou na toto téma v časopise The Lancet Oncology:

Published online June 15, 2016 [http://dx.doi.org/10.1016/S1470-2045\(16\)30239-X](http://dx.doi.org/10.1016/S1470-2045(16)30239-X)

V této souvislosti bychom rádi upozornili na problematiku chování v řadě tzv. rychlých občerstvení. Připraví Vám čerstvou, horkou, vonící kávu do kelímku. Pokud spěcháte s pitím horkého nápoje, zvyšujete zbytečně zdravotní riziko. Vyplatí se chvíli počkat!

V Brně 27.6.2016

J.Ruprich