

Кофе снижает вероятность депрессии у женщин

Автор: Administrator
06.03.2013 10:15 -



Регулярное употребление кофе снижает риск развития депрессии, к такому выводу пришли ученые из Гарвардской школы общественного здоровья США. Выпивающие в день две-три чашки кофе люди находятся в группе пониженного риска развития депрессии, шансы заболеть психологическим расстройством снижены на 15 процентов.

Хотя ученые подчеркивают, что многое зависит от дозы. Например любители выпить в день четыре и больше чашки находится в группе сниженного риска (на 20 процентов) развития болезни по сравнению с теми, кто пьет мало кофе.

Исследователи проанализировали состояние более 50000 здоровых женщин в течение десяти лет (в среднем женщинам исполнялось чуть больше 60 лет в конце исследования). Потребление кофеина учитывалось в любом напитке, а не только в кофе, при помощи анкет. Затем женщины были обследованы на проявление депрессивных симптомов. Оказалось, что вероятность депрессии снижалась в зависимости от количества потребления кофе.

Однако исследователи пока не выявили биологического объяснения этого эффекта и могут оперировать только фактами эксперимента.