

## Cà-phê và bệnh Alzheimer

T&#225;c Gi&#7843;: Trang Nguyễn

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 15 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2009 20:50

---

Chất caffeine có thể có lợi cho các người bị bệnh tiểu đường

Tạp chí "Science Daily" số ra ngày 6 Tháng Bảy có bài nói về cà-phê với điều kiện mới được đưa ra để làm giảm nguy cơ cà-phê hại lòng nhũ sau: "Chất "caffeine" giúp làm giảm nguy cơ nhũ hao và mất trí nhớ nếu người uống chuôt có nhũ ng triu chng v bnh "Alzheimer's".

Nhũ ng người quen uống cà-phê thì có thể có thêm lý do để uống thêm một tách nữa trong ngày. Bởi khi một số chuôt già người ta tìm ra điều kiện sao cho có nhũ ng triu chng c a bnh "Alzheimer's" được cho chất "caffeine" vào chế độ, thì người dùng nhũ ng năm tách cà-phê một ngày, thì các mất nhũ hao và trí nhớ của chúng được giảm theo nhũ bnh phức tạp của các nhà nghiên cứu ở trung tâm Florida Alzheimer's Disease Research Center thuộc viện Đại học University of South Florida.

Nhũ ng công trình nghiên cứu liên tục được công bố trên Journal of Alzheimer's Disease trên mạng vào ngày 6 Tháng Bảy cho thấy chất "caffeine" làm giảm một cách đáng kể các mất chất protein của chất "protein" có liên quan đến căn bệnh "Alzheimer's", cũng trong não bộ cũng như trong máu của bệnh chuôt có nhũ ng triu chng c a căn bnh này. Có hai cuộc nghiên cứu được đưa ra trên chế độ một công trình nghiên cứu trước đây của trung tâm ADRC ở Florida khi cuộc nghiên cứu đó cho thấy là chất "caffeine" được đưa vào chế độ của chuôt trước khi chúng trở thành có tác động ngăn ngừa nhũ ng v n đ có liên quan đến trí nhớ nếu người uống chuôt được người ta tìm ra điều kiện cho có nhũ ng triu chng c a bnh "Alzheimer's" khi chúng về già.

Người điều kiện công trình nghiên cứu, Tiến Sĩ Gary Arendash, một chuyên gia về thần kinh học tại trung tâm ADRC ở Florida đã phát biểu: "Nhũ ng khám phá mới này đã chứng minh rằng chất 'caffeine' có thể là một phương thức có khả năng thành công trong việc trị liệu bệnh 'Alzheimer's' đã hình thành nên bệnh nhân. Điều kiện này quan trọng bởi 'caffeine' là một chất hoàn toàn an toàn khi sử dụng cho con người nói chung; nó xâm nhập vào óc dễ dàng và xem như nó trực tiếp tác động vào quá trình phát triển của căn bệnh".

Đưa vào nhũ ng kết quả đầy hứa hẹn như thế điều kiện với người uống chuôt, các nhà nghiên cứu ở trung tâm ADRC và Byrd Alzheimer's Center thuộc University of South Florida đưa ra hy vọng có thể một điều kiện hành nhũ ng cuộc thí nghiệm với người để đánh giá coi xem chất "caffeine" liệu có lợi cho nhũ ng ai bị điều kiện có triu chng phát sinh của bệnh "Alzheimer's" hay đã bị bệnh đó điều kiện còn nhũ, theo nhũ thì Tiến Sĩ Huntington Potter, giám đốc trung tâm ADRC ở Florida và cũng là một nhà điều kiện tra các cuộc nghiên cứu về chất "caffeine". Nhóm nghiên cứu đã có thể xác định rằng chất "caffeine" đưa vào chế độ nhũ ng người già của bệnh Alzheimer đã nhanh chóng tác động vào máu có một "A-beta amyloid" y hệt nhũ nếu người uống chuôt bị bệnh "Alzheimer's".

Ông Potter nói: “Đ&#223;y là m&#223;t s&#223; trong nh&#223;ng cu&#223;c th&#223; nghi&#223;m đ&#223;y h&#223;a h&#223;n t&#223; tr&#223;c đ&#223;n gi&#223; trên gi&#223;ng chu&#223;t m&#223;c b&#223;nh ‘Alzheimer’s’ khi k&#223;t qu&#223; cho th&#223;y là ch&#223;t ‘caffeine’ làm gi&#223;m nhanh chóng ch&#223;t ‘beta amyloid’ n&#223;i ‘protein’ trong máu, và đ&#223;y là m&#223;t tác đ&#223;ng đ&#223;c bi&#223;u hi&#223;n trong não b&#223;, và m&#223;c gi&#223;m sút đó có liên quan đ&#223;n l&#223;i ích v&#223; m&#223;t nh&#223;n th&#223;c đ&#223;c s&#223; v&#223;t, s&#223; vi&#223;c”. Ông nói thêm: “M&#223;c đ&#223;ch c&#223;a chúng tôi là có cho đ&#223;c ngân kho&#223;n c&#223;n thi&#223;t đ&#223; t&#223; nh&#223;ng m&#223;t tr&#223; li&#223;u cho gi&#223;ng chu&#223;t ta có th&#223; ti&#223;n hành m&#223; nh&#223;ng cu&#223;c th&#223; nghi&#223;m đ&#223;c thi&#223;t k&#223; hoàn ch&#223;nh v&#223; m&#223;t lâm sàng cho ng&#223;i”.

Ông Arendash và nh&#223;ng đ&#223;ng nghi&#223;p c&#223;a ông kh&#223;i s&#223; đ&#223; tâm t&#223; nhi&#223;u năm tr&#223;c đây đ&#223;n ti&#223;m năng c&#223;a ch&#223;t “caffeine” trong vi&#223;c ch&#223;a tr&#223; b&#223;nh “Alzheimer’s”, sau khi m&#223;t cu&#223;c nghi&#223;n c&#223;u bên B&#223; Đào Nha cho bi&#223;t k&#223;t qu&#223; là nh&#223;ng ng&#223;i b&#223; b&#223;nh “Alzheimer’s” đã ít u&#223;ng cà-phê h&#223;n nh&#223;ng ng&#223;i không m&#223;c ph&#223;i tri&#223;u ch&#223;ng đó trong su&#223;t 20 năm li&#223;n. T&#223; đ&#223;y thì nhi&#223;u cu&#223;c nghi&#223;n c&#223;u không có ki&#223;m tra v&#223; m&#223;t lâm sàng đã cho th&#223;y r&#223;ng vi&#223;c u&#223;ng ch&#223;t “caffeine” có đ&#223;u đ&#223; có kh&#223; năng b&#223;o v&#223; ng&#223;i ta kh&#223;i tình tr&#223;ng m&#223;t trí nh&#223; khi tr&#223; v&#223; già m&#223;t cách bình th&#223;ng.

Th&#223; nh&#223;ng các cu&#223;c nghi&#223;n c&#223;u đ&#223;c ki&#223;m tra h&#223;t s&#223;c ch&#223;t ch&#223; đ&#223;i v&#223;i gi&#223;ng chu&#223;t m&#223;c b&#223;nh “Alzheimer’s” thì đã cho phép các nhà nghi&#223;n c&#223;u tách tác đ&#223;ng c&#223;a ch&#223;t “caffeine” đ&#223;i v&#223;i trí nh&#223; ra kh&#223;i nh&#223;ng y&#223;u t&#223; khác v&#223; m&#223;t sinh ho&#223;t nh&#223; do các lo&#223;i i&#223;m th&#223;c và v&#223;n đ&#223;ng, theo nh&#223; l&#223;i ông Arendash.

Công trình nghi&#223;n c&#223;u v&#223;a m&#223;i đ&#223;c công b&#223; c&#223;a trung tâm ADRC & Florida bao g&#223;m 55 con chu&#223;t đ&#223;c ng&#223;i ta hoán c&#223;i v&#223; m&#223;t “gien” đ&#223; t&#223; đó chúng n&#223;y sinh nh&#223;ng tri&#223;u ch&#223;ng c&#223;a b&#223;nh “Alzheimer’s” khi chúng già đi. Sau khi nh&#223;ng cu&#223;c th&#223; nghi&#223;m v&#223; m&#223;t đ&#223;ng thái (behaviour) đã xác đ&#223;nh là đám chu&#223;t đó có nh&#223;ng tri&#223;u ch&#223;ng m&#223;t trí nh&#223; vào l&#223;a tu&#223;i 18 cho đ&#223;n 19 tháng - t&#223;c là t&#223;ng &#223;ng v&#223;i ng&#223;i i&#223; đ&#223; tu&#223;i 70- thì các nhà nghi&#223;n c&#223;u đã cho hòa l&#223;n ch&#223;t “caffeine” vào n&#223;c cho n&#223;a đám chu&#223;t đó u&#223;ng. N&#223;a kia thì ch&#223; đ&#223;c cho u&#223;ng n&#223;c không. Đám chu&#223;t b&#223; b&#223;nh “Alzheimer’s” ti&#223;p thu đ&#223;c t&#223;ng đ&#223;ng v&#223;i năm tách lo&#223;i 8 “ounces” cà-phê lo&#223;i th&#223;ng hàng ngày. T&#223;c đ&#223;y cũng là t&#223;ng đ&#223;ng v&#223;i dung l&#223;ng “caffeine” -500 milligrams- trong 2 tách cà-phê lo&#223;i đ&#223;c bi&#223;t c&#223;a Starbuck’s, ho&#223;c trong 14 tách trà, ho&#223;c trong 20 ly gi&#223;y Coca hay Pepsi.

Đ&#223;n cu&#223;i th&#223;i gian nghi&#223;n c&#223;u hai tháng, đám chu&#223;t đ&#223;c cho u&#223;ng ch&#223;t “caffeine” đã ho&#223;t đ&#223;ng kh&#223;m khá h&#223;n khi ng&#223;i ta th&#223; nghi&#223;m chúng v&#223; m&#223;t trí nh&#223; cũng nh&#223; v&#223; trí năng nói chung. Th&#223;t v&#223;y, trí nh&#223; c&#223;a chúng là t&#223;ng t&#223; nh&#223; đám chu&#223;t cùng c&#223; tu&#223;i nh&#223;ng ch&#223;a b&#223; lú l&#223;n. Còn b&#223;y chu&#223;t th&#223; nghi&#223;m ch&#223; đ&#223;c cho u&#223;ng n&#223;c thu&#223;n thì v&#223;n ti&#223;p t&#223;c ho&#223;t đ&#223;ng kém h&#223;n.

Ngoài đ&#y ra thì đ&#m chu&#t đ&#c cho u&#ng ch&#t “caffeine” cho th&#y là m&#c “beta amyloid” trong máu gi&#m đi 50%. “Beta amyloid” là ch&#t t&#o nên nh&#ng “m&#ng” (plaques) trông “b&#y nh&#y”, v&#n là m&#t bi&#u hi&#n đ&#c tr&#ng n&#i căn b&#nh “Alzheimer”. Nh&#ng cu&#c th&# nghi&#m khác do cùng nhóm chuyên gia đó th&#c hi&#n cho th&#y là ch&#t “caffeine” xem ra nh&# có kh&# năng ph&#c h&#i trí nh&# b&#ng cách ti&#t gi&#m c&# hai lo&#i “enzymes” c&#n thi&#t đ&# t&#o nên ch&#t “beta amyloid”. Các nhà nghiên c&#u cũng có ý ki&#n cho r&#ng ch&#t “caffeine” ch&#ng đ&#c các thay đ&#i đ&#ng viêm trong não, đ&#n đ&#n tình tr&#ng quá đ&# th&#a ch&#t “beta amyloid”.

M&#t khi mà ch&#t “caffeine” c&#i thi&#n trí nh&# n&#i b&#y chu&#t v&#i tình tr&#ng “Alzheimer’s” đ&#ng phát sinh thì các nhà nghiên c&#u nói trên đ&#u tò mò mu&#n bi&#t xem nó có th&# tăng kh&# năng v&# trí nh&# n&#i đ&#m chu&#t bình th&#ng nh&#ng đ&#c cho u&#ng ch&#t đó t&# lúc m&#i qua tu&#i tr&#ng thành cho đ&#n già. K&#t qu&# cho th&#y là không có gì thay đ&#i. Ông Arendash cho bi&#t là gi&#ng chu&#t ch&# đ&#c cho u&#ng n&#c su&#t đ&#i thì cũng ch&# khác gì gi&#ng chu&#t không b&# “Alzheimer’s” nh&#ng đ&#c cho u&#ng n&#c có thêm ch&#t “caffeine” cũng su&#t đ&#i. Ông nói thêm: “Nh&# v&#y có nghĩa là ch&#t ‘caffeine’ s&# không làm gia tăng kh&# năng v&# m&#t trí nh&# trên các m&#c bình th&#ng. Thay vào đó thì nó xem ra ch&# có l&#i cho nh&#ng con chu&#t b&# b&#nh ‘Alzheimer’s.’”

Các nhà nghiên c&#u nói trên không bi&#t n&#u nh&# m&#t dung l&#ng “caffeine” th&#p h&#n 500 mg m&#t ngày dành cho b&#y chu&#t b&# b&#nh “Alzheimer’s” thì li&#u k&#t qu&# có đ&#c nh&# đã th&# nghi&#m hay không, theo nh&# ông Arendash. Tuy th&#, đ&#i v&#i ph&#n đông con ng&#i ta thì m&#c tiêu th&# ch&#t “caffeine” có đ&#u đ&# nh&# v&#y -500 mg m&#t ngày- là không có tác h&#i gì v&# m&#t s&#c kh&#e theo nh&# c&# H&#i Đ&#ng Nghiên C&#u Qu&#c Gia -“National Research Council”- l&#n Vii&#n Hàn Lâm Khoa H&#c Qu&#c Gia - “National Academy of Sciences”. Có đ&#u, theo l&#i ông Arendash, nh&#ng ai b&# cao áp huy&#t và nh&#ng ph&#n mang thai thì nên ti&#t gi&#m m&#c tiêu th&# cà-phê hàng ngày. Ông nói thêm r&#ng n&#u các đ&#t th&# nghi&#m quy mô h&#n, hoàn ch&#nh và trí t&# h&#n mà cũng cho th&#y là ch&#t “caffeine” cũng có kh&# năng ch&#a ch&#y đ&#c b&#nh “Alzheimer’s” n&#i con ng&#i y nh&# n&#i gi&#ng chu&#t thì đ&#y qu&# là m&#t l&#i ích đáng k&#. B&#nh “Alzheimer’s” tác h&#i đ&#n g&#n n&#a s&# dân Hoa K&# đ&# tu&#i 85 tr&# lên và căn b&#nh đó cũng đã khi&#n chi phí ch&#a tr&# cho l&#p ng&#i thu&#c l&#a tu&#i 65 và trên đó tăng lên g&#p ba, theo tài li&#u th&#ng kê c&#a t&# ch&#c “Alzheimer’s Association”.

Ngoài công trình nghiên c&#u c&#a trung tâm ADRS đ&# Florida, c&#a Byrd Alzheimer’s Center và Eric Pfeiffer Suncoast Alzheimer’s and Gerontology Center t&#i USF, các gi&#i nghiên c&#u c&#a Bay Pines VA Healthcare System, Saitama Mediac&# University đ&# Saitama bên Nh&#t, cùng v&#i Washington University School of Medicine đ&# St. Louis đ&#u đã có tham gia h&#p tác. Sau khi ng&#i vi&#t bài này đ&#c h&#t m&# tài li&#u k&# trên r&#i k&# l&#i cho m&#t ng&#i b&#n nh&#ng n&#i dung chính thì ông đ&#y tr&#m ngâm gi&#y lát và th&#c m&#c: “Tôi thì x&#a gi&# v&#n thích cà-phê nh&#ng m&#i l&#n u&#ng l&#i đ&#m ra khó ng&#. Gi&# s&# nh&# nay mai tôi già thêm ít n&#a r&#i c&# th&# m&#t trí nh&# đ&#n và đ&#n ch&#ng đó đành ph&#i u&#ng cà-phê đ&# cho trí nh&# có c&# ph&#c h&#i nh&#ng đêm đ&#n c&# th&# mà th&#c tr&#ng thì r&#i làm sao?” Ng&#i vi&#t đ&# đây ch&# còn có n&#c tr&# l&#i ông b&#n: “Ch&#ng đó

thì v&#225;n đ&#223; không còn thu&#223;c ph&#223;m vi khoa h&#223;c hay y h&#223;c n&#223;a mà chuy&#223;n qua ph&#223;m vi tri&#223;t h&#223;c m&#223;t r&#223;i. Ho&#223;c là ông ch&#223;ng còn nh&#223; cái gì c&#223;. Ho&#223;c là ông u&#223;ng cà-phê, trí tr&#223; đ&#223;c c&#223; ph&#223;c h&#223;i đ&#223; ông th&#223;c tr&#223;ng đ&#223;m mà h&#223;i t&#223;ng nh&#223;ng k&#223; ni&#223;m bu&#223;n vui trong su&#223;t qu&#223;ng đ&#223;i đ&#223;a qua c&#223;a mình; ông mu&#223;n đ&#223;ng nào?”

## Bài đ&#223;c thêm

### **Ch&#223;t caffeine có th&#223; có h&#223;i cho các ng&#223; i b&#223; b&#223;nh ti&#223;u đ&#223;ng**

K&#223;t qu&#223; nghiên c&#223;u m&#223;i đ&#223;y cho th&#223;y là ch&#223;t caffeine ch&#223;a trong các ly cà phê u&#223;ng hàng ngày có th&#223; tác h&#223;i đ&#223;i v&#223;i các ng&#223; i b&#223; b&#223;nh ti&#223;u đ&#223;ng.

Trong m&#223;t nhóm nh&#223; 10 ng&#223; i b&#223; b&#223;nh ti&#223;u đ&#223;ng, ng&#223; i ta đ&#223; phát hi&#223;n là m&#223;c glucoz huy&#223;t tăng 8 ph&#223;n trăm n&#223;u nh&#223;ng ng&#223; òi này u&#223;ng nh&#223;ng viên thu&#223;c có ch&#223;a l&#223;ng caffeine t&#223;ng đ&#223;ng v&#223;i b&#223;n tách cà phê.

Giáo s&#223; Jams Lane thu&#223;c Đ&#223;i h&#223;c Duke, tr&#223;ng nhóm nghiên c&#223;u nói “Ng&#223; i ta có lý do đ&#223; tin r&#223;ng caffeine tiêu th&#223; --nh&#223;u nh&#223;t là t&#223; cà phê—có th&#223; có h&#223;i cho nh&#223;ng ng&#223; i b&#223; b&#223;nh ti&#223;u đ&#223;ng lo&#223;i 2 và làm cho vi&#223;c ki&#223;m soát l&#223;ng glucoz huy&#223;t c&#223;a các ng&#223; i này tr&#223; thành khó khăn h&#223;n”

Trong khi m&#223;t s&#223; nghiên c&#223;u đ&#223; cho th&#223;y là các ch&#223;t ch&#223;ng oxid hoá ch&#223;a trong cà-phê có th&#223; ngăn ng&#223;a b&#223;nh ti&#223;u đ&#223;ng đ&#223;i v&#223;i ph&#223;n n&#223;, thì các tr&#223;c nghi&#223;m trong phòng thí nghi&#223;m l&#223;i nêu lên v&#225;n đ&#223; là li&#223;u ch&#223;t caffeine có c&#223;n tr&#223; kh&#223; năng chuy&#223;n hoá đ&#223;ng trong máu c&#223;a c&#223; th&#223; hay không. Giáo s&#223; Lane nói “Chúng tôi mu&#223;n ch&#223;ng t&#223; là đ&#223;u mà chúng tôi quan sát th&#223;y trong phòng thí nghi&#223;m th&#223;t s&#223; có x&#223;y ra trong cuộc s&#223;ng bình thu&#223;ng c&#223;a con ng&#223; i”

Trong thí nghi&#223;m, các nhà nghiên c&#223;u lu&#223;n m&#223;t thí t b&#223; c&#223;m nh&#223;n nh&#223; vào b&#223;ng c&#223;a 10 b&#223;nh nhân b&#223; b&#223;nh ti&#223;u đ&#223;ng nh&#223;ng không ch&#223;ch insulin. Các thí t b&#223; trên đ&#223;y theo dõi m&#223;c đ&#223;ng trong máu trong th&#223;i gian 72 ti&#223;ng.

Trong nhi&#223;u ngày, các b&#223;nh nhân--t&#223;t c&#223; đ&#223;u nghi&#223;n cà-phê--u&#223;ng xen k&#223; ho&#223;c các viên thu&#223;c v&#223; ho&#223;c các viên thu&#223;c ch&#223;a 500 milligam caffeine m&#223;i ngày.(t&#223;ng đ&#223;ng ng&#223; i 4 tách cà phê tám ounce)

Vào nh&#223;ng ngày h&#223; u&#223;ng viên thu&#223;c ch&#223;a caffeine, m&#223;c đ&#223;ng trong máu tăng 8 ph&#223;n trăm so v&#223;i nh&#223;ng ngày h&#223; u&#223;ng viên thu&#223;c v&#223;. M&#223;c glucoz cũng tăng sau b&#223;a ăn, nhi&#223;u nh&#223;t sau b&#223;a ăn t&#223;i khi mà m&#223;c đ&#223;ng trong máu l&#223;n t&#223;i 26 ph&#223;n trăm.

Theo giáo s&#223; Lane, có m&#223;t s&#223; gi&#223;i thích cho s&#223; ki&#223;n này. Lý do th&#223; nh&#223;t có th&#223; là caffeine &#223;nh h&#223;ng lên s&#223; chuy&#223;n t&#223;i glucoz t&#223; máu t&#223;i các t&#223; bào c&#223;a c&#223; th&#223; làm cho m&#223;c đ&#223;ng trong máu tăng. M&#223;t lý do khác có th&#223; là caffeine có th&#223; kích thích gan t&#223;t ra glucoz khi mà c&#223; th&#223; không c&#223;n t&#223;i.

Tuy nhiên theo ý ki&#223;n c&#223;a bác sĩ Rob van Dam m&#223;t chuyên gia v&#223; cà phê t&#223;i Đ&#223;i h&#223;c Harvard thì nghiên c&#223;u c&#223;a giáo s&#223; Lane có nh&#223;ng h&#223;n ch&#223;. Th&#223; nh&#223;t là các quan sát ch&#223; gi&#223;i h&#223;n vào m&#223;t ngày thay vì tr&#223;i r&#223;ng trên m&#223;t th&#223;i gian dài h&#223;n. Th&#223; hai là tác đ&#223;ng c&#223;a caffeine ch&#223;a trong viên thu&#223;c b&#223;c không có th&#223; suy đi&#223;n tr&#223;c ti&#223;p sang tác đ&#223;ng c&#223;a caffeine ch&#223;a trong cà phê b&#223;i

## Cà-phê và bệnh Alzheimer

T&#225;c Gi&#7843;: Trang Nguyễn

Ch&#250;a Nh&#7853;t, 15 Th&#225;ng 11 N&#259;m 2009 20:50

---

Vì các nghiên cứu trước đây đã chứng tỏ là cà-phê chứa caffeine ít có ảnh hưởng đến caffeine tác động đến mình.

Vậy thì phải làm sao đây? Giáo sư Lane gợi ý là “những người bị bệnh tiểu đường quen uống cà-phê nên tạm ngưng một thời gian và theo dõi xem lượng glucoz huyết có cải thiện hay không. Đó là một cách đơn giản để kiểm soát bệnh tiểu đường của họ”,

Cà- phê không caffeine (decaf) cũng có thể giúp ích. Thuyết này bác sĩ Van Dam cho biết là một nghiên cứu trước đây đã chứng tỏ là cà- phê không caffeine giúp giảm mức glucoz huyết sau khi một người ăn thức ăn có đường. Bác sĩ nói “Nếu vậy có thể có lợi để người bị bệnh tiểu đường là thay chuyển từ cà-phê có caffeine sang loại cà phê không caffeine và theo dõi xem liệu đó có cải thiện mức glucoz huyết hay không.”