القهوة قد تحميك من تليّف الكبد

يرتبط شرب القهوة كل يوم بانخفاض مخاطر تليّف الكبد، وفقًا لاستعراض الجديد من الأدلة المنشورة التي تُشير أيضًا إلى أنّ شرب كوبين إضافيين يوميًا قد يخفّف من خطر الموت من هذا المرض.

قام الباحثون – في جامعة ساوث هامبتون في المملكة المتحدة – بتجميع وتحليل بيانات من تسع دراسات طويلة الأجل تغطي ما يقارب نصف مليون رجل وامرأة من ست دول. ووجد الباحثون أنّ زيادة استهلاك القهوة قد يقلل بشكل كبير من خطر تليّف الكبد. كما تُظهر التحاليل رابط إستجابة للجرعة بين استهلاك القهوة وتليّف الكبد – إذ أنّ تناول المزيد من الأكواب يوميًا يرتبط بخفض احتمالات الإصابة بالتليّف.

ويُخفّض كوبين إضافيين من القهوة يوميًا خطر 44٪ من تطوّر تليّف الكبد وانخفاض ما يقارب 50٪ من خطر الموت بهذا المرض.

وتُثبت الدراسات أنّ تليف الكبد يمكن أن يكون قاتل لأنه يرفع من خطر فشل الكبد والسرطان. وتتطوّر الحالة عندما يتم استبدال الأنسجة السليمة في الكبد عن طريق الأنسجة المريضة وغالبًا ما تكون النتيجة على المدى الطويل والإصابات المستمرة من الفيروسات مثل التهاب الكبد الوبائي والسموم مثل الكحول.

تليّف الكبد هي مشكلة صحية مهمة عمومًا وسببًا كبيرًا للأمراض وحالات الوفاة في الولايات المتحدة. ومن المرجح أن يكون عدد الحالات أعلى مما تشير إليه الأرقام الرسمية لأنّ العديد من الحالات لا يتم تشخيصها.

وتُشير التقديرات الحديثة أنّ حوالي 0.27٪ من الأميركيين لديهم تليّف في الكبد، تترافق مع نسبة 69٪ منهم غير مدركين حقيقة أنّ لديهم المرض.

وفي هذا الإطار، يفسر الباحثون أنّ القهوة لها العديد من المكوّنات المنشطة بيولوجيًا، بالإضافة إلى الكافيين. وتشمل "العوامل المؤكسدة والمضادة للالتهابات، مثل حمض الكلوروجينيك، قهويول وكافيستول"، وهناك أدلة أنهم لاحظوا أنّ هذه العوامل "تمنح

حماية ضد تليف الكبد."

بالإضافة إلى تأثير الكيمياء الحيوي المباشر، يمكن أيضًا أن يكون هناك تأثير غير مباشر من القهوة لتحمي ضد تليف الكبد، كما يقترح الباحثون. على سبيل المثال، يستشهدون الدراسات المخبرية التي تظهر مختلف المركبات الموجودة في كتلة القهوة مثل التهاب الكبد B والفيروسات، والتي تُظهر الدرايات روابط بين زيادة استهلاك القهوة وانخفاض السكري من النوع 2 C.

وتخلص الدراسة إلى أنّ التحليل يظهر رابطًا بين زيادة استهلاك القهوة اليومي والحد من خطر كبير لتليّف الكبد – أكبر من تأثير العديد من الأدوية المستخدمة للوقاية من المرض.

لقد أثبتت البحوث العلمية انّ القهوة تحمي من تليّف الكبد. وهذا يمكن أن يكون اكتشاف مهم للمرضى المعرّضين لخطر تليّف الكبد وذلك من أجل مساعدتهم على تحسين النتائج الصحية الإيجابية لهذا المرض. ومع ذلك، نحن الآن بحاجة للتجارب المتطورة من أجل تحقيق فوائد ومضار القهوة كي يستطيع الأطباء بإعطاء توصيات محددة للمرضى.