Наша Газета
nashagazeta.ch

Опубликовано на Швейцария: новости на русском языке (https://nashagazeta.ch)

Как кофеин влияет на мозг? | Comment la caféine affecte-t-elle le cerveau?

Author: Заррина Салимова, Базель , 19.02.2021.

Возможно, стоит перейти на кофе без кофеина… Фото: Clay Banks, Unsplash

Регулярное потребление кофеина изменяет структуру мозга, уменьшая объем серого вещества, – к такому любопытному выводу пришли ученые Базельского университета.

|

La consommation régulière de caféine modifie les structures du cerveau, en réduisant le volume de matière grise, selon une étude de l’Université de Bâle.

Comment la caféine affecte-t-elle le cerveau?

«Если кофе – яд, то исключительно медленно действующий, поскольку сам я умираю от него более полувека», - эту цитату приписывают Вольтеру. Если вы разделяете вкусы философа эпохи Просвещения, начинаете каждое утро с чашечки кофе, не мыслите рабочий перерыв без похода в ближайшую кофейню, не можете отказаться от баночки энергетического напитка для поднятия сил в конце дня, то, возможно, вам стоит задуматься о смене привычек.

Кофеин – самое распространенное психоактивное вещество в мире, которое содержится в чае, кофе, коле и других напитках. Может ли регулярное потребление кофеина изменить структуру мозга через ухудшение качества сна? Таким вопросом задалась исследовательская группа под руководством Каролин Райхерт и Кристиана Кайохена из Университета Базеля и Университетской психиатрической клиники Базеля.

В исследовании приняли участие 20 молодых и не имеющих заболеваний людей, которые регулярно пьют кофе в повседневной жизни. На время эксперимента испытуемые должны были воздержаться от употребления кофеина и принимать таблетки: во время первого этапа исследования они получали таблетки с кофеином, а затем – препараты без активного вещества, то есть плацебо. Каждый из этапов длился десять дней, по окончании которых исследователи определяли объем серого вещества испытуемых с помощью сканирования мозга. Кроме того, ученые наблюдали за качеством сна участников, следя за активностью головного мозга в лаборатории сна с помощью электроэнцефалографии (ЭЭГ).

Результаты эксперимента стали сюрпризом для самих ученых. Выяснилось, что кофеин не привел к ухудшению сна у испытуемых. Сравнение данных показало, что участники спали одинаково глубоко, независимо от того, принимали ли они таблетки кофеина или плацебо.

Однако исследователи обнаружили изменения в сером веществе. Так, после десяти дней приема плацебо объем серого вещества был больше, чем после такого же периода времени на кофеиновых таблетках. Напомним, что серым веществом называют часть центральной нервной системы, которая состоит, в основном, из клеточных тел нейронов, в то время как белое вещество формируется из пучков покрытых миелином волокон. Примечательно, что разница была особенно заметна в правой медиальной височной доле мозга, включая гиппокамп, то есть область, которая участвует в формировании эмоций, а также играет важную роль в механизмах консолидации памяти, в том числе в переносе кратковременной памяти в долговременную, а также в развитии пространственной памяти.

Но есть и хорошая новость: неблагоприятный эффект кофеина носит временный характер. Всего после десяти дней воздержания от него объем серого вещества в значительной степени восстановился.

Авторы исследования, впрочем, подчеркивают, что сделанные ими выводы вовсе не обязательно означают, что кофеин негативно влияет на мозг. Тем не менее, очевидно, что ежедневное потребление кофеина изменяет структуру мозга, что должно, по крайней мере, дать толчок к дальнейшим исследованиям. До сих пор влияние этого вещества на здоровье изучалось на пациентах, тогда как сейчас существует необходимость в исследованиях с участием здоровых людей. Кроме того,

отсутствуют систематические сравнения между любителями кофе и людьми, которые обычно потребляют мало кофеина или не потребляют его вообще. Результаты базельского эксперимента были опубликованы в научном журнале «Cerebral Cortex».

Добавим, что швейцарцы часто и с удовольствием пьют кофе. По данным отраслевой организации Cafetier Suisse, в 2019 году в среднем на одного жителя Конфедерации приходилось 1084 чашки кофе, что чуть меньше 3 чашек в день. Больше пьют кофе только в Норвегии (1226 чашек), Германии (1028) и Австрии (1057). Для сравнения: каждый россиянин в 2019 году выпил всего 281 чашку этого ароматного горячего напитка.

здоровье
Статьи по теме
Кофе – самый швейцарский продукт?
Судьба кофе в Швейцарии
В Швейцарии начинается кофейная война
Кофе без сигарет

Source URL: *https://nashagazeta.ch/news/sante/kak-kofein-vliyaet-na-mozg*