

Estimates of the global reduction in liver disease-related mortality with increased coffee consumption: an analysis of the Global Burden of Disease Dataset

Paul Gow, Tim Spelman, Sarah Gardner, Margaret Hellard, Jessica Howell

Περίληψη άρθρου

Εισαγωγή και σκοπός

Τα επιδημιολογικά δεδομένα δείχνουν ότι ο καφές έχει μια δόσο-εξαρτώμενη προστατευτική επίδραση στη σχετιζόμενη με το ήπαρ θνησιμότητα. Σκοπός της μελέτης είναι η εκτίμηση της πιθανής επίδρασης της κατά κεφαλήν αυξημένης κατανάλωσης καφέ στην σχετιζόμενη με το ήπαρ θνησιμότητα παγκοσμίως.

Μέθοδοι

Χρησιμοποιώντας τα δεδομένα του Global Burden of Disease του έτους 2016 (ενήλικες > 15 ετών), μοντελοποιήσαμε την επίδραση της κατά κεφαλήν αυξημένης κατανάλωσης καφέ στη σχετιζόμενη με το ήπαρ θνησιμότητα για το έτος 2016 σε 194 χώρες μέσω δημοσιευμένων δεικτών κινδύνου για >2 φλιτζάνια καφέ/ ημέρα (RR 0,54, 95%, CI 0,42-0,69) και ≥4 φλιτζάνια/ ημέρα (RR 0,29, 95%, CI 0,17-0,50), μετά την προσαρμογή για παράγοντες σύγχυσης και δοκιμασμένες υποθέσεις μοντέλου χρησιμοποιώντας αναλύσεις ευαισθησίας.

Αποτελέσματα

Σε παγκόσμιο επίπεδο, υπολογίσθηκαν 1.240.201 (95% CI, 1.184.300 -1.354.410) σχετιζόμενοι με το ήπαρ θάνατοι ενηλίκων το έτος 2016. Ο διάμεσος σχετιζόμενος με το ήπαρ δείκτης θνησιμότητας παγκοσμίως το έτος 2016 ήταν 15 θάνατοι/ 100.000 πληθυσμού/ έτος (όλες οι ηλικίες, και τα δύο φύλα, IQR 11-21 θάνατοι ανά 100.000). Εάν όλες οι χώρες με κατά κεφαλήν πρόσληψη καφέ ≤2 φλιτζάνια/ ημέρα αύξαναν την κατανάλωση σε >2 φλιτζάνια/ ημέρα,

ο προβλεπόμενος συνολικός αριθμός σχετιζόμενων με το ήπαρ θανάτων το έτος 2016 θα ήταν 630.947 (95% CI, 629.693-631.861) και θα αποτρέπονταν 452.861 (95% CI, 451.948-454.116) θάνατοι (PPR 7,8 σχετιζόμενοι με το ήπαρ θάνατοι/ 100.000/ έτος). Εάν η κατά κεφαλήν κατανάλωση καφέ ήταν ≥ 4 φλιτζάνια/ ημέρα, ο προβλεπόμενος αριθμός σχετιζόμενων με το ήπαρ θανάτων το 2016 θα ήταν 360.523 (95% CI, 359.825-361.992) και θα αποτρέπονταν 723.287 (95% CI, 721.817-723.984) θάνατοι (PPR 12,1 σχετιζόμενοι με το ήπαρ θάνατοι/ 100.000/ έτος).

Συμπέρασμα

Η αύξηση της κατά κεφαλήν κατανάλωσης καφέ σε >2 φλιτζάνια την ημέρα σε επίπεδο πληθυσμού έχει τη δυνατότητα να αποτρέψει εκατοντάδες χιλιάδες σχετιζόμενους με το ήπαρ θανάτους ετησίως, εάν η επίδραση του καφέ στη σχετιζόμενη με το ήπαρ θνησιμότητα επιβεβαιωθεί σε κλινικές δοκιμές.

Σχόλιο άρθρου

Είναι γνωστό εδώ και δεκαετίες ότι ο καφές προστατεύει, σε κάποιο βαθμό, από την ηπατοπάθεια. Στη βιβλιογραφία αναφέρεται ότι η πρόσληψη καφέ βελτιώνει την ηπατική βιοχημεία, επιβραδύνει την εξέλιξη προς κίρρωση, μειώνει τον κίνδυνο θανάτου από ηπατοπάθεια και τον ηπατοκυτταρικό καρκίνο. Σε προοπτική μελέτη παρατήρησης σε πολυεθνικό πληθυσμό στην Αμερική που δημοσιεύθηκε το 2015, διαπιστώθηκε ότι η πρόσληψη 2-3 φλιτζάνια καφέ/ ημέρα μειώνει τον κίνδυνο θανάτου από κίρρωση έως και 46% και η πρόσληψη >4 μειώνει κατά 71% τον κίνδυνο εμφάνισης ηπατοκυτταρικού καρκίνου. Μέτρια κατανάλωση καφέ σημαίνει κατανάλωση έως 400 mg καφεΐνης την ημέρα (δηλαδή περίπου 4 φλιτζάνια καφέ). Μάλιστα, η κατανάλωση καφέ έχει ενσωματωθεί στις κατευθυντήριες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Μελέτης του Ήπατος για την Μη Αλκοολική Νόσο του ήπατος (2015) και το ΗΚΚ (2018).

Οι Gow και συνεργάτες στο Alimentary Pharmacology & Therapeutics δημοσιεύουν τα αποτελέσματα αναλυτικής διατομεακής μελέτης που εξήγε τα δεδομένα της από το σύστημα καταγραφής Global Burden of Disease (GBD), ενός παγκόσμιου ερευνητικού επιδημιολογικού προγράμματος καταγραφής πολλαπλών αιτίων θανάτου, παθήσεων και τραυματισμών και παραγόντων κινδύνου. Η ετήσια κατά κεφαλήν κατανάλωση καφέ για κάθε χώρα υπολογίσθηκε από δεδομένα εισαγωγής και εξαγωγής καφέ του Διεθνούς Οργανισμού Καφέ για 194 χώρες, βάσει των κιλών/άτομο/έτος αφού τροποποιήθηκαν σε γραμμάρια/ημέρα και κατόπιν σε αριθμό φλιτζανιών/ημέρα (7 γραμμάρια αλεσμένου καφέ ανά φλιτζάνι). Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν τους λόγους μείωσης κινδύνου της δημοσίευσης των Setiawan και συνεργατών (2015) για τον υπολογισμό της επίδρασης της αυξημένης κατανάλωσης καφέ στην σχετιζόμενη με το ήπαρ θνησιμότητα. Επίσης, υπολόγισαν τον προβλεπόμενο αριθμό σχετιζόμενων με το ήπαρ θανάτων και την σχετιζόμενη με το ήπαρ θνησιμότητα ανά χώρα και ανά περιοχή κατά WHO. Για τις χώρες που ήδη καταναλώνουν >2 και >4 φλιτζάνια καφέ ο λόγος μείωσης κινδύνου στην αντίστοιχη ανάλυση υπολογίσθηκε ως 1,00 (καμία αλλαγή). Η μείωση της θνησιμότητας για τις χώρες που ήδη καταναλώνουν >2 και >4 φλιτζάνια καφέ/ημέρα υπολογίσθηκε με ένα λόγο κινδύνων 0,75 προκειμένου να υπολογισθούν οι θάνατοι που θα αποτρέπονταν με την αύξηση της κατανάλωσης. Επίσης, χρησιμοποιήθηκαν τα δεδομένα των πραγματικών θανάτων της GBD για το έτος 2016. Η ανάλυση για το όφελος στη θνησιμότητα περιορίσθηκε στα άτομα ηλικίας 55-79 ετών.

Σύμφωνα με το μαθηματικό μοντέλο των ερευνητών εάν παγκοσμίως υιοθετούνταν καθημερινά μια μέτρια κατανάλωση καφέ θα σώζονταν σχεδόν ένα εκατομμύριο ζωές. Επίσης, επιβεβαιώνουν τη δόσο-εξαρτώμενη ευεργετική επίδραση. Φαίνεται πως στην Ευρώπη δεν θα υπήρχε ιδιαίτερη αλλαγή στην σχετιζόμενη με το ήπαρ θνησιμότητα, καθώς ήδη η κατανάλωση είναι >2 φλιτζάνια την ημέρα, σε αντίθεση με την Ανατολική Ασία και παραδόξως τις χώρες που παραδοσιακά παράγουν καφέ

(Λατινική Αμερική, Νοτιο-ανατολική Ασία, Υποσαχάρια Αφρική). Σύμφωνα με τη μελέτη, το μέγιστο όφελος φαίνεται ότι προκύπτει από την κατανάλωση >4 φλιτζανιών καφέ, το οποίο όμως ισοδυναμεί με υψηλή και όχι με μέτρια κατανάλωση καφέ, άρα συσχετίζεται και με βλαπτική του επίδραση (ευερεθιστότητα, ταχυκαρδία, αύξηση αρτ. πίεσης, συχνουρία, διατ/χές ύπνου, κεφαλαλγία, τρόμο άκρων, στερητικά συμπτώματα στην απότομη διακοπή).

Πρόκειται για μια υποθετική μελέτη που μοντελοποιεί την δυναμική της διάσωσης ενός αριθμού ατόμων βάσει των δημοσιευμένων λόγων μείωσης κινδύνου σε μια μελέτη εν τη απουσία δημοσιευμένων λόγων μείωσης κινδύνου από συστηματικές ανασκοπήσεις και μετα-αναλύσεις. Ένας κοινός περιορισμός των μελετών ομάδων είναι ότι αν και η αξιολόγηση στην έκθεση ενός παράγοντα (κατανάλωση καφέ) συνέβη πριν την έκβαση που αναζητείται, η επίδραση της σοβαρής ηπατικής νόσου δεν έχει ληφθεί υπόψη, κι έτσι δεν μπορεί να αποκλειστεί η ανάστροφη αιτιότητα. Επίσης, η αρχική μελέτη στην οποία στηρίχτηκε αν και πολυπληθής αφορούσε άτομα που διαμένουν στις ΗΠΑ, με διάμεση ηλικία 60 έτη και συμπεριλάμβανε άτομα με χαρακτηριστικά μεταβολικού συνδρόμου. Επιπλέον, σε μελέτες αυτής της μεθοδολογίας, τα προβλεπόμενα νούμερα βασίζονται σε δεδομένα πληθυσμού και δεν μπορούν να εφαρμοσθούν ως συμπέρασμα για μεμονωμένα άτομα, αν και έχουν ευρέα όρια από το καλύτερο έως το χειρότερο σενάριο (αν καταναλώνονται >2 φλιτζάνια/ημέρα ενδέχεται να σωθούν ετησίως από 169.000 έως 630.000). Παρόλα αυτά ακόμη και μετά την προσαρμογή για παράγοντες σύγχυσης και υποθέσεις (φύλο, ηλικία, αλκοόλ, κάπνισμα, BMI, φυλή, επίπεδο εκπαίδευσης, διάγνωση σακχαρώδη διαβήτη) επιβεβαιώθηκε η ωφέλεια της μέτριας κατανάλωσης καφέ.

Συμπερασματικά, ο καφές έχει πλειοτρόπες επιδράσεις (βελτιώνει την αντίσταση στην ινσουλίνη, μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης καρδιακής ανεπάρκειας και ΑΕΕ, μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης νόσου Parkinson, Alzheimer και οθροκολικού καρκίνου) πλην της ευεργετικής επίδρασης στο ήπαρ. Η λελογισμένη

κατανάλωσή του μπορεί να αποτελέσει μια ευρεία, οικονομική και εύκολα προσβάσιμη παρέμβαση πρόληψης.

Link άρθρου: <https://doi.org/10.1111/apt.16020/>

Βιβλιογραφία

1. Setiawan VW, Wilkens LR et al. Association of coffee intake with reduced incidence of liver cancer and death from chronic liver disease in the US multi-ethnic cohort. Gastroenterology. 2015;148:118-125
2. Aleksandrova K, Bamia C, Drogan D, Lagiou P, Trichopoulou A et al. The association of coffee intake with liver cancer risk is mediated by biomarkers of inflammation and hepatocellular injury: data from the European Prospective Investigation of Cancer and Nutrition. Am J Clin Nutr 2015;102:1498-1508

Μπέλλου Αριστέα
Παθολόγος-Ηπατολόγος

Επιστημονική Συνεργάτιδα
Παθολογικής Κλινικής & Ομώνυμου Ερευνητικού Εργαστηρίου
Κέντρο Εμπειρογνωμοσύνης για τα Αυτοάνοσα Νοσήματα Ήπατος
Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου Λάρισας