

Согласно результатам новой работы, употребление 4–6 чашек и более (одна чашка объёмом 125 мл) кофе в день связано со снижением вероятности развития слабости. Это исследование оказалось первым, в котором анализируется связь между потреблением кофе и основными компонентами слабости.

В рамках нового исследования учёные провели подробный анализ в течение длительного семилетнего периода наблюдения. Они также опросили 1161 взрослого человека в возрасте 55+ лет в рамках лонгитюдного исследования старения в Амстердаме (LASA).

Эксперты изучили связь между потреблением кофе и наличием и частотой возникновения слабости. Статус слабости оценивался с использованием пятикомпонентного фенотипа слабости Фрида. Он определяется наличием трёх или более из следующих симптомов: потеря веса, слабость, истощение, медленная скорость ходьбы, низкий уровень физической активности.



Medical Dialogues

Более частое употребление кофе было связано с более низкими общими шансами на развитие слабости. Эти результаты можно рассматривать вместе с научным мнением

## Регулярное употребление кофе помогло снизить риск возникновения слабости

Европейского агентства по безопасности пищевых продуктов (EFSA) о том, что до 400 мг кофеина (3-5 чашек кофе) в сутки – умеренное и безвредное для здоровья количество.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***