

## Kaffe skyddar mot demens

Att rödvin skyddar mot demens har man redan visat vilket jag skrivit om tidigare. Nu har vid Kuopios universitet i Finland och Karolinska institutet i Stockholm visat att även vårt älskade kaffe skyddar mot demens.

I undersökningen så har man följt 1.409 finländare i 50-årsåldern i 20 år och det har visat sig att de som drack tre till fem koppar kaffe per dag löpte 65 procent mindre risk att insjukna i demens än de som inte drack kaffe alls. En riskminskning som kvarstod även sedan resultaten justerats för olika faktorer, såsom livsstil, social status och hjärt-kärlhälsa.

Man tror att det är koffeinet i kaffet som har den nervskyddande egenskaperna vilket i så fall skulle innebära att koffein faktiskt helt plötsligt, förutom sin uppiggande effekt, också är mer eller mindre direkt nyttigt.

*Tillbaka till vin. I samma tidskrift och efterföljande volym så visar en Italiens forskargrupp på ytterligare forskningsresultat som visar på att ett lågt och måttligt alkoholintag verkar skyddar mot demens och Alzheimers.*

Så njut vidare av kaffe och framförallt vin.

### Referenser:

1. Eskelinen et. al., "Midlife Coffee and Tea Drinking and the Risk of Late-Life Dementia: A Population-Based CAIDE Study", *Journal of Alzheimer's Disease*, 16 (1), 2009.
2. Panza et. al., "Alcohol Drinking, Cognitive Functions in Older Age, Predementia, and Dementia Syndromes", *Journal of Alzheimer's Disease*, 17 (1), 2009.