

'Koffieleuten is gezond'

17-06-2008 00:00

Het drinken van veel koffie blijkt goed voor de gezondheid. Want van veel koffiedrinken ga je niet eerder dood, zoals eerdere onderzoeken aantoonde, maar er is mogelijk een beschermend effect, zo stellen Amerikaanse onderzoekers van de Harvard Medical School in Boston. De Amerikaanse epidemiologen analyseerden het koffiedrinkgedrag van 130 duizend Amerikaanse mannen en vrouwen over meer dan twintig jaar.

Ze vulden elke twee tot vier jaar uitgebreide vragenlijsten in over levensstijl, eet- en drinkgedrag en gezondheidsproblemen. De onderzoekers kwamen tot de conclusie dat koffiedrinkers niet eerder overlijden dan mensen die weinig of geen koffie drinken. Ook niet als ze zes koppen koffie per dag drinken. Naarmate meer koffie wordt gedronken, lijkt het overlijdensrisico iets af te nemen, met name voor vrouwen.

De conclusies werden getrokken na correcties van andere risicofactoren als roken, alcoholconsumptie en overgewicht. "Essentiële correcties", zegt Rob van Dam, Nederlander van origine, maar al jaren werkzaam in Boston. "Veel koffiedrinken gaat over het algemeen samen met een minder gezondheidsbewuste levensstijl."