

Nauka potwierdza emocjonalną moc kawy – ale z jednym istotnym zastrzeżeniem



- Przełomowe badania śledzące codzienne życie poszczególnych osób potwierdzają, że poranne spożycie kofeiny konsekwentnie zwiększa radość, motywację i pozytywne uczucia, a szczytowy efekt występuje w ciągu 2,5 godziny od przebudzenia.
- Kofeina przeciwdziała niskiemu poziomowi pobudzenia mózgu po przebudzeniu, blokując receptory adenozyiny sprzyjające senności. Działanie to uruchamia systemy pobudzające czujność, w tym szlaki dopaminowe, które są związane z przyjemnością i nagrodą.
- Różnice w genie CYP1A2 powodują, że niektórzy ludzie metabolizują kofeinę „szybko”, a inni „wolno”. Osoby metabolizujące szybko przetwarzają kofeinę wydajnie i czerpią z niej korzyści, podczas gdy osoby metabolizujące wolno rozkładają ją powoli, co prowadzi do przedłużonej ekspozycji, która może powodować niepokój, drżenie i reakcję stresową.
- Dla osób, które dobrze ją tolerują, wypicie pierwszej filiżanki wczesnym rankiem maksymalizuje korzyści emocjonalne. Jeśli jednak kawa konsekwentnie powoduje niepokój, prawdopodobnie jesteś osobą metabolizującą wolno i możesz odnieść korzyści z ograniczenia lub wyeliminowania jej spożycia.

- Chociaż kawa może poprawiać nastrój, nie zastępuje ona potrzeby odpowiedniej ilości snu, prawidłowego odżywiania i radzenia sobie ze stresem. Jej korzyści mają również malejącą wydajność, a ograniczenie spożycia do poranka może zapobiec zaburzeniom snu.

Dla milionów ludzi poranny rytuał jest święty: mielenie ziaren, bulgotanie ekspresu, pierwszy parujący łyk. To codzienny akt wiary, że ta filiżanka nie tylko budzi ciało, ale także podnosi na duchu. Obecnie przełomowe badania potwierdzają, że intuicja ta jest głęboko słuszna, ujawniając, że poranna kofeina aktywnie wpływa na poprawę nastroju. Jednak ta powszechna korzyść ma istotny, uwarunkowany biologicznie wyjątek, który wyjaśnia, dlaczego kawa jest dla niektórych radością, a dla innych koszmarem powodującym drżenie.

Zespół naukowców z Uniwersytetu w Bielefeld w Niemczech i Uniwersytetu Warwick w Wielkiej Brytanii opublikował ostateczne wyniki badań w czasopiśmie *Scientific Reports*. Śledząc 236 młodych dorosłych przez cztery tygodnie i zbierając prawie 30 000 raportów dotyczących nastroju w czasie rzeczywistym za pomocą smartfonów, naukowcy wyszli poza laboratorium, aby uchwycić wpływ kofeiny w chaotycznej rzeczywistości codziennego życia. Dane przedstawiają przekonującą narrację: poranki z kofeiną konsekwentnie powodowały mierzalny wzrost radości, motywacji i ogólnych pozytywnych uczuć, a efekt ten osiągał szczyt w ciągu pierwszych 2,5 godziny po przebudzeniu.

Biochemia lepszego poranka

Metodologia badania, znana jako próbkowanie doświadczeń, zapewniła bezprecedensowy wgląd w codzienne zmiany emocjonalne. Uczestnicy byli proszeni siedem razy dziennie o zgłaszanie swojego nastroju i ostatniego spożycia kofeiny. Podejście to ujawniło, że główna moc kofeiny nie polega na tłumieniu smutku, ale na aktywnym wzmacnianiu radości. Ten

pozytywny impuls okazał się niezwykle spójny, przynosząc korzyści uczestnikom niezależnie od ich typowego poziomu spożycia, poziomu lęku czy jakości snu.

Wyjaśnienie biologiczne jest eleganckie. Po przebudzeniu mózg znajduje się w stanie niskiego pobudzenia. U regularnych konsumentów następuje łagodny nocny odstawienie, ponieważ gromadzi się adenozyne, neuroprzekaźnik promujący sen. Poranna kofeina działa jak klucz, blokując receptory adenozyne. Jednocześnie przeciwdziała to odstawieniu i uruchamia systemy mózgu promujące czuwanie, w tym ścieżki dopaminy, substancji chemicznej związanej z przyjemnością i nagrodą. Sam rytuał – aromat, ciepło, nawyk – dodatkowo aktywuje obwody mózgowe odpowiedzialne za oczekiwanie, tworząc potężną synergię chemii i psychologii.

Chociaż efekt poprawy nastroju był powszechny, badania wyjaśniły również długotrwały paradoks związany z kawą: dla niektórych jest ona panaceum, a dla innych trucizną. Czynnikiem decydującym jest genetyka, a konkretnie zmiany w genie CYP1A2, który reguluje enzym wątrobowy odpowiedzialny za metabolizm kofeiny.

Osoby dziedziczą dwie kopie tego genu, co prowadzi do zupełnie różnych profili. „Szybcy metabolizatorzy” skutecznie przetwarzają kofeinę, zazwyczaj czerpiąc korzyści poznawcze i emocjonalne przy minimalnych skutkach ubocznych. „Powolni metabolizatorzy” natomiast rozkładają kofeinę powoli. Prowadzi to do przedłużonej ekspozycji, w wyniku której kofeina może nadmiernie stymulować układ nerwowy, wzmacniając niepokój, drżenie i tętno – skutecznie wprowadzając organizm w stan długotrwałej, niskiej reakcji na stres.

Ta genetyczna różnica wyjaśnia, dlaczego jedna osoba może czuć się świetnie po czterech filiżankach dziennie, podczas gdy inna czuje się niespokojna po jednej espresso. W przypadku osób o powolnym metabolizmie, zwłaszcza tych predysponowanych do lęku, kofeina może bezpośrednio pogorszyć objawy, niwelując

potencjalną poprawę nastroju. Badanie wykazało, że kontekst również ma znaczenie; korzyści płynące z kofeiny były większe w dni, w których odczuwano niezwykle zmęczenie, ale zmniejszały się w sytuacjach społecznych, w których sama interakcja wpływała na nastrój.

Poza laboratorium: historyczny nawyk

Obsesja na punkcie zrozumienia kawy nie jest tylko akademicką rozrywką. Jak zauważa starszy autor, profesor Sakari Lemola, spożywanie kofeiny jest niemal powszechnym zachowaniem ludzkim, a około 80% dorosłych na całym świecie spożywa napoje zawierające kofeinę. Jej stosowanie sięga głęboko w historię, a jej atrakcyjność nie jest nawet wyłącznie ludzka; pszczoły i trzmiele preferują nektar z roślin zawierających kofeinę. Badanie to ma znaczenie, ponieważ rozszyfrowuje mechanizmy globalnego codziennego rytuału, oddzielając ludową mądrość od faktów biochemicznych.

Dla osób, które dobrze tolerują kawę, badania sugerują strategie maksymalizacji korzyści płynących z jej spożywania. Kluczowe znaczenie ma czas: pierwsza filiżanka w ciągu 2,5 godziny od przebudzenia zapewnia największy zwrot emocjonalny. Wbrew niektórym popularnym porocom, badanie nie wykazało żadnych dowodów na to, że spożycie kawy zaraz po przebudzeniu prowadzi do popołudniowego spadku formy. Najważniejszą zasadą jest poszanowanie swojej biologicznej rzeczywistości. Jeśli kawa konsekwentnie wywołuje niepokój, prawdopodobnie masz powolny metabolizm i ograniczenie lub wyeliminowanie jej spożycia może być prawdziwą drogą do lepszego nastroju i jaśniejszego myślenia.

Ponadto kofeina jest środkiem wzmacniającym, a nie podstawą. Może podnieść podstawowy nastrój, ale nie rozwiązuje podstawowych niedoborów. Wspieranie zdrowia emocjonalnego wymaga odpowiedniej ilości snu, właściwego odżywiania, w tym

kwasów tłuszczowych omega-3 i witaminy D, oraz zarządzania stresem. Korzyści płynące z kawy również wykazują malejącą wydajność; ograniczenie jej spożycia do poranka może zapobiec zaburzeniom snu, które ostatecznie sabotują nastrój następnego dnia.

Badania te dostarczają jasnego, dwuznacznego werdyktu. Potwierdzają one zdecydowanie, że poranny rytuał picia kawy jest silnym, naukowo potwierdzonym narzędziem wzmacniającym pozytywne emocje, oferującym uzasadnione podniesienie nastroju i motywacji dokładnie wtedy, gdy ludzie najbardziej tego potrzebują. Jednocześnie jednak podkreślają one, że korzyść ta nie jest prawem powszechnym, ale przywilejem genetycznym. „Główny wyjątek” jest zapisany w naszym DNA i decyduje o tym, czy kofeina działa jako łagodny środek poprawiający nastrój, czy też wywołuje niepokój.

„Tak, kawa może wpływać na nastrój. Niskie dawki mogą poprawiać świadomość i samopoczucie, ale nadmierne spożycie może zakłócać aktywność umysłową i prowadzić do trudności z koncentracją” – powiedział Enoch z *BrightU.AI*. „W szczególności zwraca się uwagę na jej rolę w wywoływaniu niepokoju, ponieważ może ona zwiększać aktywność umysłową”.

Dla osób o szybkim metabolizmie pierwsza filiżanka jest rzeczywiście porannym cudem, popartym obecnie rygorystycznymi badaniami naukowymi. Dla innych droga do lepszego poranka może, jak na ironię, rozpocząć się od odłożenia filiżanki. Ostatecznym wnioskiem jest personalizacja: słuchaj mądrości swojego ciała, ponieważ przetwarza ono tę złożoną relację chemiczną na długo przed tym, zanim nauka nadrobiła zaległości.