20 listopada 2026

Czy kawa podnosi kortyzol?

Kawa może podnosić kortyzol, zwłaszcza u osób które nie piją jej regularnie, ale efekt ten jest zazwyczaj krótkotrwały. Kawa, a dokładnie kofeina ma realny wpływ na gospodarkę hormonalną organizmu. Kofeina stymuluje oś podwzgórze-przysadka-nadnercza, co prowadzi do wydzielania kortyzolu – hormonu stresu. Już po 5-30 minutach od spożycia kawy można zaobserwować wzrost poziomu kortyzolu.

- Krótkoterminowy wpływ: u osób, które piją kawę sporadycznie, reakcja na kofeinę jest intensywniejsza, co prowadzi do wyraźnego wzrostu kortyzolu. U osób regularnie pijących kawę, organizm adoptuje się do kofeiny, co sprawia, że wzrost poziomu kortyzolu po jej spożyciu jest mniej wyraźny. Efekt krótkotrwały nie prowadzi do problemów zdrowotnych.
- Długoterminowy wpływ: regularne spożycie kawy w umiarkowanych ilościach nie prowadzi do przewlekłego podwyższenia poziomu kortyzolu.

Potencjalne skutki uboczne

Przewlekłe podwyższenie poziomu kortyzolu, związane z nadmiernym spożyciem kawy lub innymi źródłami stresu (praca; zobowiązania finansowe; problemy osobiste; cechy osobowości: pesymizm, perfekcjonizm, niskie poczucie własnej wartości; niepewność przyszłości, może prowadzić do problemów zdrowotnych, takich jak:

- podwyższone ciśnienie tętnicze
- obniżona odporność
- problemy ze snem
- zwiększone ryzyko cukrzycy typu 2

Rekomendacje

Osoby zdrowe, które nie są narażone na przewlekły stres, mogą cieszyć się korzyściami płynącymi z picia kawy, o ile ich spożycie nie przekracza rozsądnych norm. Warto jednak monitorować swoje reakcje na kawę i dostosować jej spożycie do indywidualnych potrzeb organizmu. Regularne, umiarkowane spożycie kawy (2-4 filiżanki dziennie) może wspierać metabolizm, poprawiać wydolność fizyczną, chronić serce i wątrobę, zmniejszać ryzyko cukrzycy typu 2, poprawiać nastrój, dostarczać cennych przeciwutleniaczy. Najlepiej wybierać kawę wysokiej jakości, świeżo mieloną, bez dodatku cukru i śmietanki, aby maksymalizować jej korzyści zdrowotne. Wykazano pozytywny wpływ kofeiny na funkcje poznawcze, które w starszym wieku mogą być mniej stabilne, może

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

przynosić korzyści osobom powyżej 60. roku życia. W tym okresie życia wzrasta też zapadalność na choroby neurodegeneracyjne, takie jak choroba Alzheimera i Parkinsona. Tymczasem składniki kawy, głównie polifenole i kofeina, mogą zmniejszać ryzyko rozwoju choroby Alzheimera u osób prowadzących zdrowy styl życia nawet o 65%. Ponadto, u kobiet regularnie pijących kawę przez wiele lat, rzadziej diagnozuje się chorobę Parkinsona, co sugeruje, że rozpoczęcie picia kawy jeszcze przed emeryturą może być korzystne dla zdrowia. Sięganie po małą czarną może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka wystąpienia niektórych nowotworów: raka skóry, błony śluzowej macicy oraz czerniaka złośliwego i raka jelita grubego. Warto podpatrywać nawyki zdrowotne narodów żyjących najdłużej, włączając przy tym do swojego menu od 3 do 5 filiżanek kawy dziennie. Według danych WHO aktywni fizycznie, stosujący dietę bogatą w warzywa, owoce, tłuszcze roślinne, ale także pijący dużo kawy Hiszpanie, Włosi i Norwegowie znajdują się w pierwszej dziesiątce nacji żyjących najdłużej.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT