

Kofeín a Parkinsonova choroba

Autor: Jana Zubčáková

Čo hovorí veda – a čo môže byť individuálna skúsenosť

Môže ranná káva urobiť pre človeka s Parkinsonovou chorobou viac než len pomôcť prebudiť sa? Výskum ukazuje zaujímavé súvislosti, ale odpoveď nie je úplne jednoduchá.

Kofeín patrí medzi najviac skúmané látky vo vzťahu k Parkinsonovej chorobe. Dlhodobé pozorovacie štúdie opakovane našli súvislosť medzi konzumáciou kofeínu a nižším rizikom vzniku Parkinsonovej choroby. To však ešte neznamená, že káva Parkinsonovej chorobe preukázateľne zabraňuje alebo že ju dokáže liečiť.

Zaujímavá je aj otázka, či kofeín môže ovplyvniť samotné príznaky alebo účinok levodopy. Tu sú výsledky zmiešanějšíe: malá akútna štúdia naznačila rýchlejší nástup motorickej odpovede na levodopu, ale väčšia a dlhšia randomizovaná štúdia nepotvrdila klinicky významné zlepšenie motorických príznakov pri pravidelnom užívaní kofeínu.

Čo vieme z výskumu?

- Vyššia konzumácia kofeínu je v epidemiologických štúdiách spojená s nižším rizikom vzniku Parkinsonovej choroby. Ide však o asociáciu, nie o dôkaz príčinnej ochrany.
- V malej dvojito zaslepenej crossover štúdii u 12 ľudí s Parkinsonovou chorobou kofeín podaný pred levodopou skrátil čas do maximálnej koncentrácie levodopy a skrátil latenciu motorickej odpovede pri chôdzi a tappingu.
- Krátka randomizovaná štúdia z roku 2012 naznačila mierne zlepšenie niektorých objektívnych motorických ukazovateľov, ale následná väčšia štúdia Café-PD z roku 2017 klinicky významný motorický benefit kofeínu nepotvrdila.
- Kofeín preto nemožno považovať za liečbu Parkinsonovej choroby ani za náhradu levodopy či inej dopaminergnej terapie.
- Účinok môže byť individuálny. Niektorí ľudia môžu subjektívne vnímať väčšiu bdelosť alebo odlišný nástup účinku liekov, iní nemusia pozorovať žiadnu zmenu.

Ako môže kofeín pôsobiť v mozgu?

Kofeín pôsobí predovšetkým ako antagonist adenosínových receptorov. Z pohľadu Parkinsonovej choroby je zaujímavý najmä receptor A2A, ktorý je bohato zastúpený v bazálnych gangliách – oblastiach mozgu zapojených do riadenia pohybu.

Blokáda A2A receptorov môže ovplyvňovať dopaminergné a ďalšie signálne dráhy v motorických okruhoch. Práve tento mechanizmus je jedným z dôvodov, prečo sa A2A receptory stali terapeutickým cieľom pri Parkinsonovej chorobe. Kofeín však nie je selektívny A2A liek a jeho účinky nemožno jednoducho stotožňovať s účinkami cielene vyvinutých antagonistov A2A receptorov.

Dôležité: tvrdenie, že kofeín „zvyšuje dopamín“ alebo priamo chráni dopamínové bunky u ľudí s Parkinsonovou chorobou, je príliš zjednodušené. Mechanizmy sú komplexnejšie a časť neuroprotektívnych poznatkov pochádza z experimentálnych modelov.

Kofeín a levodopa

Jedna z najzaujímavejších klinických otázok je, či káva alebo kofeín dokážu ovplyvniť nástup účinku levodopy. Štúdia Deleu a kol. z roku 2006 skúmala akútny účinok kofeínu u 12 pacientov s Parkinsonovou chorobou. Kofeín skrátil čas do maximálnej plazmatickej koncentrácie levodopy a latenciu niektorých motorických odpovedí.

Je to zaujímavý výsledok, ale ide o veľmi malú štúdiu. Z nej nemožno vytvoriť všeobecné odporúčanie, aby ľudia s Parkinsonovou chorobou užívali levodopu s kávou. Reakcia na levodopu závisí aj od žalúdočného vyprázdňovania, jedla, bielkovín, ďalších liekov a individuálnych faktorov.

Osobná skúsenosť Réky Janisse

Popri vedeckých štúdiách sú zaujímavé aj skúsenosti ľudí, ktorí s Parkinsonovou chorobou žijú. Tie však treba vnímať ako osobnú skúsenosť, nie ako dôkaz účinnosti.

„Pre mňa je kofeín užitočným nástrojom v mojej parkinsonskej rutine. Pomáha mi naštartovať účinok liekov ráno aj pred cvičením – a účinok prichádza rýchlejšie. Používam ho tiež ako záchranný nástroj, keď ma čaká večerná akcia alebo neskorší tréning. Samozrejme, je to len moja osobná skúsenosť, ale svoje telo vnímam veľmi presne – a táto malá, jednoduchá ‚kávová pomôcka‘ robí veľký rozdiel.“

Réka Janisse – osobná skúsenosť poskytnutá ako patientsky pohľad. Individuálna skúsenosť nemusí byť prenosná na iných ľudí.

Kedy môže byť káva skôr problém?

Kofeín nie je vhodný pre každého. U citlivých ľudí môže zhoršovať nespavosť, úzkosť, tras, reflux alebo spôsobovať búšenie srdca. Neskoré pitie kávy môže zhoršiť spánok – a kvalitný spánok je pri Parkinsonovej chorobe mimoriadne dôležitý.

Ak máte výrazné motorické fluktuácie a chcete cielene skúšať kofeín v súvislosti s levodopou, je rozumné prebrať to s neurológom. Užitočné môže byť aj jednoduché pozorovanie: rovnaká dávka levodopy, podobné jedlo a čas, s kofeínom a bez neho – bez svojvoľnej zmeny dávky lieku.

Čo si z toho odniesť?

Káva pri Parkinsonovej chorobe nie je ani zázračný liek, ani automaticky zakázaná. Epidemiologické údaje o nižšom riziku Parkinsonovej choroby sú zaujímavé a mechanizmus cez adenosínové A2A receptory má biologický základ. Pri už diagnostikovanej Parkinsonovej chorobe však kvalitné klinické štúdie zatiaľ neukázali, že pravidelné užívanie kofeínu prináša významné a spoľahlivé zlepšenie motorických príznakov.

Ak vám káva vyhovuje a nespôsobuje nežiaduce účinky, môže zostať príjemnou súčasťou dňa. Ak navyše subjektívne pozorujete súvislosť s nástupom účinku levodopy, stojí za to túto skúsenosť sledovať a prediskutovať s neurológom – nie však meniť liečbu iba na základe kofeínu.

Tento článok má informačný charakter a nenahrádza individuálne odporúčanie neurológa. Kofeín nenahrádza štandardnú antiparkinsonickú liečbu.

Referencie

- Deleu D, Jacob P, Chand P, Sarre S, Colwell A. Effects of caffeine on levodopa pharmacokinetics and pharmacodynamics in Parkinson disease. *Neurology*. 2006;67(5):897–899. doi:10.1212/01.WNL.0000233916.57415.9d. PMID: 16966563.
- Ascherio A, Zhang SM, Hernán MA, et al. Prospective study of caffeine consumption and risk of Parkinson's disease in men and women. *Annals of Neurology*. 2001;50(1):56–63. doi:10.1002/ana.1052. PMID: 11456310.
- Postuma RB, Lang AE, Munhoz RP, et al. Caffeine for treatment of Parkinson disease: a randomized controlled trial. *Neurology*. 2012;79(7):651–658. doi:10.1212/WNL.0b013e318263570d. PMID: 22855866.
- Postuma RB, Anang J, Pelletier A, et al. Caffeine as symptomatic treatment for Parkinson disease (Café-PD): A randomized trial. *Neurology*. 2017;89(17):1795–1803. doi:10.1212/WNL.0000000000004568. PMID: 28954882.
- Ren X, Chen JF. Caffeine and Parkinson's Disease: Multiple Benefits and Emerging Mechanisms. *Frontiers in Neuroscience*. 2020;14:602697. PMCID: PMC7773776. PMID: 33390888.

Janka Zubčáková
ProParkinson SK