

Kopi dan teh dapat menurunkan risiko kanker ginjal



Pecinta kopi dan teh, menurut para peneliti di *Harvard Medical School* di Boston, mempunyai risiko sedikit lebih kecil terhadap kanker ginjal. Temuan ini berdasarkan analisis 13 studi sebelumnya yang menjelaskan bahwa kopi dan teh dapat memberikan perlindungan terhadap kanker ginjal, sementara susu, soda dan jus tampaknya tidak ada efeknya. Temuan ini dipublikasikan dalam *International Journal of Cancer*, edisi 15 November 2007.

Berdasarkan studi tersebut, orang yang minum tiga cangkir kopi atau

lebih sehari berkurang 16% risikonya mengalami kanker ginjal dibandingkan yang rata-rata minum kurang dari 1 cangkir sehari. Untuk yang me-



minum hanya satu cangkir teh setiap hari mempunyai 15% risiko lebih rendah kanker ginjal dibandingkan yang bukan peminum teh.

Menurut Dr. Jung Eun Lee, pimpinan para peneliti, walaupun studi tidak menunjukkan kopi atau teh secara langsung menurunkan kanker ginjal, ada beberapa alasan mengapa minuman ini bermanfaat. Contohnya, kopi dan teh dapat meningkatkan sensitivitas tubuh terhadap hormon pengatur gula darah, insulin. Para peneliti mencurigai kadar insulin berlebih menimbulkan risiko kanker ginjal. Kopi dan teh juga mengandung antioksidan yang dapat membantu melindungi sel-sel dalam ginjal dari kerusakan yang menimbulkan kanker.

Untuk studi ini, para peneliti menggabungkan hasil 13 studi jangka panjang yang mencakup 530.469 wanita dan 244.483 pria. Setiap studi mengumpulkan informasi dari diet para partisipan pada saat awal dan diikuti selama 7-20 tahun. Konsumsi kopi dan teh dihubungkan dengan risiko kanker ginjal yang lebih rendah walaupun para peneliti sudah menghitung sejumlah faktor lain yang diketahui orang mempengaruhi penyakit ini seperti obesitas, merokok dan tekanan darah tinggi.

Tim peneliti mencatat bahwa konsumsi teh dan kopi dapat berkaitan dengan penurunan risiko kanker ginjal secara moderat, sementara susu, jus dan soda tidak berkaitan dengan dengan risiko ini. Diperlukan studi lebih lanjut diperlukan untuk memahami mengapa kopi dan teh dapat memberikan perlindungan terhadap penyakit. ■

Sumber :
International Journal of Cancer, 15 November 2007