

CAFFE' E SALUTE

3 tazze di caffè al giorno sono la quantità giusta per ridurre il rischio di malattie



Buone notizie, amanti del caffè! Un nuovo studio mostra altri benefici per la salute legati al consumo di caffè. Questa volta, i ricercatori hanno esaminato il rischio di sviluppare più di una malattia cardiometabolica. Diamo un'occhiata più da vicino a cosa hanno scoperto e quali sono le loro raccomandazioni.

Il caffè può proteggere da più di una malattia cardiometabolica?

Gli effetti protettivi del consumo di caffè e caffeina sulla morbilità di singole malattie cardiometaboliche sono stati dimostrati in molti studi passati. Sfortunatamente, oggi è sempre più comune che le persone soffrano di più di una malattia cardiometabolica alla volta.

Le malattie cardiometaboliche includono **diabete, infarto, ictus, malattie renali croniche e steatosi epatica non alcolica**. Avere una sola di queste malattie aumenta il rischio di morte di 2 volte rispetto a una persona sana. Avere due o più di queste malattie aumenta il rischio di morte di 4-7 volte! Ecco perché i ricercatori della **Soochow University, Suzhou, Cina**, hanno esaminato i potenziali effetti del caffè sullo sviluppo della multimorbilità cardiometabolica nel loro nuovo studio.

I ricercatori hanno utilizzato dati della UK Biobank, un ampio studio dietetico con oltre 500.000 partecipanti di età compresa tra 37 e 73 anni.

Gli esiti delle malattie cardiometaboliche dei partecipanti sono stati identificati da condizioni mediche auto-riportate, dati di assistenza primaria, dati di degenza ospedaliera e registri dei decessi collegati alla UK Biobank.



Cerca di assumere una quantità moderata di caffè o caffeina ogni giorno

I ricercatori hanno scoperto che qualsiasi quantità di caffè e assunzione di caffeina è inversamente associata al rischio di morire per sviluppare una seconda malattia cardiometabolica in persone senza quei tipi di malattie.

Inoltre, i partecipanti che hanno segnalato un'assunzione moderata di caffè o caffeina avevano il rischio più basso.

Ma cos'è una “quantità moderata”?

•3 caffè al giorno

•200-300 mg di caffeina al giorno

Lo studio ha rilevato che, rispetto alle persone che non bevono caffè o ne assumono meno di 100 mg al giorno, un consumo moderato di caffè o caffeina era associato a una riduzione del 48,1% del rischio di multimorbilità cardiometabolica di nuova insorgenza.

"Consumare tre tazze di caffè, o 200-300 mg di caffeina, al giorno potrebbe aiutare a ridurre il rischio di sviluppare multimorbilità cardiometabolica in individui senza alcuna malattia cardiometabolica", ha affermato l'autore principale dello studio, Chaofu Ke, MD, PhD, del Dipartimento di epidemiologia e biostatistica, Facoltà di sanità pubblica presso il Suzhou Medical College della Soochow University.

Le persone sane dovrebbero bere caffè per ridurre il rischio di malattie cardiometaboliche

Gli autori di questo nuovo studio arrivano addirittura a dire che bere caffè o assumere caffeina dovrebbe essere raccomandato alle persone sane per aumentare la prevenzione delle malattie cardiometaboliche.

"I risultati evidenziano che promuovere l'assunzione di quantità moderate di caffè o caffeina come abitudine alimentare per le persone sane potrebbe avere benefici di vasta portata per la prevenzione della multimorbilità cardiometabolica", ha affermato Chaofu Ke.

ARTICOLO ORIGINALE:



<https://www.welovecycling.com/wide/2024/12/18/3-cups-of-coffee-a-day-is-the-sweet-spot-for-disease-risk/>