Il caffè riduce i rischi di cancro alla prostata. Grazie alla caffeina

tazzina-di-caffe-h-partb-ba94260c

Un **consumo regolare di caffè** protegge dal **cancro della prostata**. Lo dimostra una ricerca condotta - unitamente a studi di laboratorio - **dall'IRCCS Neuromed di Pozzilli**, in collaborazione con l'Istituto Superiore di Sanità e l'IRCCS Istituto Dermopatico dell'Immacolata di Roma, su un campione di 7mila italiani, da cui emerge che **il rischio di tumore si riduce di oltre il 50% nei soggetti che bevono più di tre tazzine al giorno**. L'effetto benefico deriverebbe direttamente dalla **caffeina**.

Già altri studi recenti avevano suggerito un effetto protettivo del caffè; per questa nuova ricerca - condotta da **George Pounis** di Neuromed e pubblicata sulla rivista International Journal of Cancer - sono stati seguiti nel tempo i partecipanti allo studio epidemiologico Moli-sani. "Analizzando le abitudini relative al consumo di caffè - spiega Pounis - e i casi di cancro alla prostata registrati nel corso del tempo, abbiamo potuto evidenziare una netta riduzione di rischio, il 53%, in chi ne beveva più di tre tazzine al giorno".

I ricercatori hanno quindi testato l'azione di estratti di caffè (con o senza caffeina) su cellule tumorali prostatiche in provetta: **solo gli estratti con caffeina hanno mostrato la capacità di ridurre significativamente la crescita delle cellule cancerose** e la loro capacità di formare metastasi; un effetto che in larga parte scompare con il decaffeinato. Questo suggerisce che l'effetto benefico sia molto probabilmente legato proprio alla caffeina.

"Dobbiamo tenere presente che lo studio riguarda una popolazione del Molise, che quindi beve caffè **rigorosamente preparato all'italiana**, cioè con alta pressione, temperatura dell'acqua molto elevata e senza l'uso di filtri", commenta **Licia Iacoviello**, capo del Laboratorio di Epidemiologia Molecolare e Nutrizionale; "Questo metodo, diverso da quelli seguiti in altre aree del mondo, potrebbe determinare una maggiore concentrazione di sostanze bioattive. Sarà molto interessante approfondire questo aspetto. Il caffè è parte integrante dello stile alimentare italiano, che non è fatto solo di singoli cibi, ma anche del particolare modo di prepararli".