Il caffè riduce del 25% il rischio di diabete di tipo 2: i nuovi dati

fipe-caffe-bar-ea937fab

Nel corso dell'Annual Meeting della **European Association for the Study of Diabetes (EASD)** 2018 di Berlino, l'**Institute for Scientific Information on Coffee (ISIC)** ha organizzato un evento satellite sul tema "**Caffè e diabete di tipo 2: una revisione delle ultime ricerche**" in cui si è stato sottolineato il potenziale ruolo del consumo di caffè sulla **riduzione del rischio di sviluppare il diabete di tipo 2** e i possibili meccanismi coinvolti.

Durante il simposio, il Professore **Mattias Carlström** ha riesaminato le ultime ricerche scientifiche sull'associazione fra il consumo di caffè e il rischio di diabete di tipo 2, compresa la metanalisi "Consumo di caffè e riduzione del rischio di sviluppare il diabete di tipo 2" che ha analizzato 30 studi prospettici, su un totale di più di un milione di partecipanti.

Il Professore **Kjeld Hermansen** ha esplorato i possibili meccanismi alla base dell'associazione inversa fra consumo di caffè e diabete di tipo 2, presentando i punti salienti delle ricerche svolte in quest'area. Le evidenze suggeriscono che possono essere coinvolti vari fattori, inclusi un effetto antiossidante, un effetto antinfiammatorio, effetti termogenici o la modulazione della diversità del microbioma. Nella presentazione il Professore Hermansen ha anche analizzato la sua stessa ricerca sui composti del caffè, come l'acido caffeico e il cafestolo.

I principali risultati della ricerca evidenziati durante la tavola rotonda sottolineano che:
• Le metanalisi suggeriscono che bere dalle 3 alle 4 tazze di caffè al giorno è associato a una riduzione del rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 approssimativamente del 25%.
• L'associazione inversa fra il consumo di caffè e il diabete di tipo 2 è stata dimostrata sia negli uomini che nelle donne.
• Le metanalisi hanno suggerito che sia il caffè normale che quello decaffeinato sono associati a una riduzione del rischio di diabete di tipo 2.
• Nel caffè è presente un numero di composti che potrebbero essere clinicamente rilevanti quali: la

caffeina, gli acidi idrossicinnamici in particolare l'acido clorogenico, la trigonellina, i diterpeni come il cafestolo e il kahweol e l'acido caffeico.

Clicca qui per leggere la relazione dal titolo "Caffè e diabete di tipo 2: una revisione delle ultime ricerche".