Caffè, nuove conferme positive dall'American Cancer Society

caffe-6654d0b8

Ancora buone notizie sugli **aspetti benefici del caffè**: berlo può **ridurre il rischio di molteplici tipologie di tumore**. Questo è quanto suggeriscono le nuove linee guida dell’American Cancer Society (Acs).

Il consumo della bevanda più amata dagli italiani sembrerebbe ridurre il rischio di tumore al fegato e all’endometrio, alla bocca, faringe e laringe, così come il potenziale rischio di tumore alla pelle sia negli uomini che nelle donne e il melanoma maligno nelle donne. Infine, le linee guida indicano anche una riduzione del rischio di alcuni tumori del tratto digerente.

Queste associazioni derivano da un complesso numero di **studi indipendenti**, tra cui la **Global and U.S Dietary Guidance**, su modelli dietetici e rischi di tumore. Se sembrano assodati gli esiti, **non è invece ancora ben chiaro il meccanismo secondo cui il caffè avrebbe effetti benefici**. Tuttavia, è noto che la bevanda contiene **centinaia di composti biologicamente attivi**, tra cui caffeina, flavonoidi, lignani e altri polifenoli, che prendono parte ai processi fisiologici dell’organismo tra cui dispendio energetico, riparazione del Dna e processi antifiammatori.

Le linee guida dell’Acs supportano quanto emerso nella monografia Iarc, pubblicata nel 2018, che ha rivisto tutte le ricerche disponibili sul tema del caffè e tumore e ha concluso che **non solo non sussistono associazioni tra il consumo della bevanda e l’insorgenza tumorale**, in nessun organo, ma anzi il caffè svolgerebbe un **ruolo protettivo nei confronti di alcune forme di cancro**, ad esempio quello al fegato e dell’endometrio.

Analogamente alla monografia Iarc, le linea guida Acs **raccomandano che il caffè venga consumato a temperature non eccessive**, poiché le bevande molto calde (oltre 65° C) possono aumentare il rischio di cancro esofageo.

Infine ricordiamo che una vasta letteratura scientifica riporta i **numerosi benefici associati a un moderato consumo di caffè su ulteriori importanti aspetti della fisiologia umana**: dalla memoria alla concentrazione, dalla performance fisica al rallentamento del fisiologico declino cognitivo legato all'età, dalla riduzione del rischio di malattie neurodegenerative (come ad esempio **il morbo di Alzheimer e la malattia di Parkinson**) a una forte azione preventiva e protettiva nei confronti del diabete di tipo 2 e di alcune malattie del fegato tra cui cirrosi, steatosi ed epatite.

Un'assunzione moderata di caffè, tipicamente **3-5 tazzine al giorno**, come indicato dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (Efsa) nel suo parere sulla sicurezza della caffeina, viene associata nella letteratura scientifica a una serie di **benefici fisiologici** e può far parte di una **dieta sana ed equilibrata** e di uno stile di vita attivo.