Il caffè è amico del cuore, lo conferma un nuovo studio italiano

caff-1b2b1d83

È una delle bevande più diffuse al mondo, seconda forse solo all’acqua, tanto che la scienza le ha dedicato numerosi studi per scoprire i suoi segreti. Eppure, ancora oggi sul caffè circolano molte fake news. Sono però le evidenze, di nuovo, a smentire i pregiudizi: a raccogliere e analizzare le più recenti è uno studio dell’Università degli Studi di Bologna rilanciato da ISIC (Institute for Scientific Information on Coffee), che ha confermato come il caffè sia un vero e proprio “amico del cuore”.

Secondo gli autori, non sono pochi i dubbi che ancora oggi insorgono nei clinici quando si tratta di consigliare il consumo di caffè nel contesto di un**’alimentazione e di uno stile di vita equilibrati**, soprattutto nelle persone che soffrono di malattie cardiovascolari. A fugarli, in realtà, sono i risultati di numerosi studi scientifici, che concordano sul fatto che, il consumo abituale di caffè, per la presenza di sostanze antiossidanti, antinfiammatorie e cardioprotettive può contribuire alla riduzione del rischio cardiovascolare, oltre che di altri disturbi, come il diabete mellito, l’obesità, e della mortalità per tutte le cause.

Effetto protettivo del caffè sulle malattie cardiovascolari

Bere fino a 5 tazzine di caffè al giorno non è associato a un aumento dell’incidenza di disturbi cardiovascolari, anzi: un consumo compreso tra le 3 e le 5 tazzine al giorno, consigliato da EFSA nella sua Opinione Scientifica sulla sicurezza della caffeina, avrebbe un **effetto protettivo sul rischio cardiovascolare**. Bere caffè, inoltre, aiuterebbe a ridurre il rischio di mortalità del 15% per eventi cardiovascolari.

La tazzina alleata contro l’ipertensione e l’aritmia

Un **consumo moderato di caffè non sarebbe correlato all’ipertensione**, ma avrebbe addirittura una funzione protettiva: una metanalisi basata su oltre 247 mila partecipanti, di cui più di 54 mila ipertesi, ha dimostrato una relazione inversa tra il rischio di ipertensione arteriosa e consumo di caffè, con una riduzione del rischio del 2% per ogni tazzina consumata al giorno.

"Questo beneficio – precisa uno degli autori dello studio, il prof **Claudio Borghi** - *è in gran parte dovuto alla presenza nel caffè di alcune sostanze, come vitamina E, niacina, potassio e magnesio, che hanno un’azione favorevole sul controllo pressorio che si integra con quella di composti antiossidanti, come i polifenoli, caratterizzati da proprietà vasodilatatorie6.* Precisa inoltre: *“Riguardo all’assunzione di caffeina, inoltre, le ultime linee guida europee del 2020 relative alle malattie cardiovascolari, valorizzano alcune evidenze che dimostrano come il consumo abituale potrebbe essere addirittura associato a un minor rischio di sviluppare fibrillazione atriale, la più comune forma di aritmia”.*

Un aiuto anche per ridurre il rischio di diabete e obesità

Nessuna controindicazione sul consumo di caffè anche per due delle principali cause delle malattie cardiovascolari, come diabete e obesità. Diversi studi, infatti, attribuiscono un ridotto rischio di sviluppare diabete di tipo 2 sia per quanto riguarda il caffè con caffeina, sia per quello **decaffeinato**. La bevanda più amata dagli italiani, inoltre, avrebbe effetti positivi anche sugli individui geneticamente predisposti al sovrappeso, *diminuendo la probabilità di sviluppare obesità*.

“Nell’ambito di uno stile di vita sano”, conclude il prof. Borghi, *“non ci sono pertanto motivazioni scientifiche per sconsigliare il consumo di caffè nelle persone che soffrono di disturbi cardiovascolari: bere dalle 3 alle 5 tazzine ogni giorno, infatti, non solo non ha effetti negativi sulla salute, ma* ***aiuta a ridurre l’incidenza e le complicanze di queste patologie*** *e riduce il rischio di complicanze gravi migliorando anche la qualità della vita”.*