Caffè, la scienza dice che è un alleato del benessere femminile

caffe-b54625b5

Il suo punto forte è il gusto tanto che risulta la bevanda più consumata al mondo dopo l'acqua. Ma non solo. Il caffè interagisce positivamente anche sull’azione di diversi recettori, favorendo un buon tono dell’umore. Le donne che bevono due o più tazze di caffè al giorno sembrerebbero infatti avere minori probabilità di andare incontro a fenomeni di depressione. Lo spunto emerge da uno studio osservazionale pubblicato negli Archives of Internal Medicine su una popolazione di oltre 50.000 infermiere americane di circa 63 anni, che al momento dell’avvio della ricerca non presentavano sintomi legati a depressione, clinicamente diagnosticata.

Le donne sono state seguite in modo prospettico fino al giugno 2006, attraverso la somministrazione di questionari centrati sul personale consumo di caffè e bevande contenenti caffeina nel periodo tra il 1980 e il 2004. In particolare è stato chiesto loro quanto spesso erano stati consumati, nel corso dei dodici mesi antecedenti la compilazione di ogni questionario, caffè con o senza caffeina, tè, bevande analcoliche con caffeina (zuccherate o a basso contenuto calorico) o senza caffeina, cioccolato.

L’osservazione ha evidenziato come le donne che avevano consumato due o tre tazze di caffè al giorno hanno evidenziato una minore probabilità (15%) di sviluppare problemi depressivi rispetto a coloro che avevano bevuto al massimo una tazza di caffè a settimana; le donne che ne avevano bevuto almeno quattro al giorno hanno mostrato un rischio inferiore del 20%.

Gli autori hanno quindi sottolineato che lo studio suggerirebbe la possibilità che il caffè svolga un effetto positivo sul tono dell’umore. Una posizione condivisa dalla Italiana di Scienza dell’alimentazione - Sisa che in una nota rimarca come “Lo studio pubblicato dagli Archives of Internal Medicine conferma quanto già da tempo Sisa aveva affermato circa l’effetto del caffè. Pertanto, dopo avere recepito gli importanti influssi positivi del caffè sulla concentrazione, l’attenzione e la prontezza di riflessi, ora con questo studio si entra in un campo molto più ampio, ricco di possibilità, che riguarda la prevenzione delle malattie relative al mondo psichico, dalla depressione ad altri disturbi sia pur lievi

della sfera psichica. D’altra parte, è noto da anni che la caffeina interagisce positivamente con diversi recettori, favorendo una situazione di benessere. Su questa base l’assunzione di caffè può assicurare qualche beneficio dal punto di vista psicologico anche al paziente depresso, al quale l’uso del caffè non è mai stato vietato o sconsigliato, a patto naturalmente che non interferisca con l’assunzione di farmaci antidepressivi. Sempre a questo riguardo può essere interessante ricordare che nel 2014 sul World J Biol Psichiatry sono stati elaborati i dati provenienti da 3 vastissimi studi di follow-up durati 20, 16 e 14 anni e riguardanti nel complesso 200mila fra uomini e donne, circa i rapporti fra consumo di caffè e caffeina e il rischio di autolesionismo. Le conclusioni, che hanno permesso di stabilire che il consumo di caffeina è associato chiaramente ad un diminuito rischio di autolesionismo, meritano di essere ricordate in questa sede in considerazione delle riconosciute connessioni esistenti fra sindromi depressive e tendenza a tali comportamenti”.