Espresso e moka associati a un minor rischio di malattia epatica

Questa volta sotto la lente dei ricercatori finiscono proprio i due metodi più italiani di preparare il caffè. **Comunicaffe** riporta uno studio condotto su 1.079 adulti e pubblicato su *Frontiers in Nutrition*, secondo il quale il consumo quotidiano di espresso e moka è associato a una minore probabilità di MASLD, la malattia epatica steatosica legata a disfunzione metabolica. I numeri sono significativi: rispetto a chi consuma meno di una tazza al giorno, già una tazza quotidiana è associata a una probabilità di MASLD inferiore di circa il 52%, percentuale che arriva al 59% tra chi ne beve da quattro a sei. L'interesse specifico per espresso e moka nasce anche dal fatto che, non utilizzando un filtro di carta, trattengono concentrazioni maggiori di alcuni composti – tra cui diterpeni e acidi clorogenici – sui cui possibili effetti antiossidanti, antinfiammatori e antifibrotici la ricerca sta lavorando da tempo.

Qui, però, una precisazione conta più del titolo: associazione non significa causalità. Lo studio è osservazionale e gli stessi autori ne indicano i limiti, dai consumi auto-riferiti alla mancanza di dati sull'attività fisica. Nessun lasciapassare, quindi, per moltiplicare le tazzine in nome della salute. La parte interessante è piuttosto che, dopo molti studi sul caffè in generale, la ricerca cominci a interrogarsi anche sul ruolo dei diversi metodi di preparazione. E per espresso e moka, così profondamente legati al consumo italiano, è una pista che merita di essere seguita.