Il caffè e i suoi effetti benefici sulla salute: quanto ne sappiamo?

caffe-protegge-donne-depressione-5790e683

Secondo recenti stime, in Europa il 40% della popolazione inizia la giornata con una tazzina di caffè. Ma quanto sappiamo degli effetti legati all'assunzione della bevanda nera? In realtà, non sempre si conoscono i benefici che un consumo corretto ed equilibrato di questa bevanda può apportare al benessere dell'organismo. Lo dimostra una recentissima ricerca internazionale condotta dall'Institute for Scientific Information on Coffee (ISIC) su un campione di 4.000 consumatori in 10 Paesi europei: 7 europei su 10 ritengono di seguire uno stile di vita salutare, ma più di metà degli intervistati non conosce quali benefici possano derivare dal consumo di questa bevanda.

indexIn particolare, la ricerca mostra ancora miti da sfatare e conoscenze da implementare, rispetto a comportamenti e corretti stili di vita che possono aiutare a ridurre il rischio di insorgenza dei maggiori disturbi che affliggono la società occidentale, come diabete di tipo 2, Alzheimer, cancro, disturbi cardiovascolari, effetti di un eccessivo consumo di alcool. L'età - dice ancora la survey - rappresenta un fattore determinante: i più giovani e i più anziani mostrano il maggiore "gap" di conoscenze. Infine dallo studio emerge anche che le preoccupazioni quotidiane di salute sono considerate prioritarie in termini di rischi a lungo termine.

Le malattie interessate

Scendendo più nel dettaglio, la ricerca sottolinea come il 71% degli europei creda che bere il caffè non aiuti a ridurre il rischio di diabete di tipo 2; l'evidenza epidemiologica ha invece dimostrato che il consumo di tre o quattro tazze di caffè al giorno, comparato con il consumo nullo o inferiore a due tazze al giorno, può essere associato a una riduzione approssimativa del 25% del rischio di sviluppo del diabete 2.

Il 63% degli europei crede inoltre che bere il caffè non contribuisca a ridurre declino mentale nelle persone anziane. Sul morbo di Alzheimer e il Parkinson invece le ricerche suggeriscono che un

regolare, moderato consumo di caffè per tutta la vita, da 3 a 5 tazze al giorno, è associato ad un ridotto rischio (fino al 20%) di sviluppare la malattia di Alzheimer. Il consumo di caffeina è anche associato a un minor rischio di sviluppo della malattia di Parkinson.

Il 79% degli europei ritiene poi che un moderato consumo di caffè possa aumentare la concentrazione e la vigilanza. Lo conferma l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA): così è se si assumono 75 mg di caffeina (una tazzina di caffè circa).

Infine, il 42% degli europei ritiene che bere caffè faccia male al cuore e al sistema cardiovascolare. In realtà, numerose evidenze scientifiche suggeriscono invece un'associazione tra consumo di caffè e diminuzione del rischio cardiovascolare, evidenziando come un consumo giornaliero moderato (3-5 tazzine al giorno) possa avere effetti positivi.

Gli italiani sono i più consapevoli

Confrontando i dati italiani con quelli europei, è emerso che gli italiani sono i più consapevoli dei benefici del caffè: il 75% dei nostri connazionali pensa che il consumo di questa bevanda possa influire positivamente sulla salute, mentre più della metà degli europei ha le idee confuse sul ruolo del caffè per l'organismo. Gli italiani dichiarano di volerne sapere di più in fatto di nutrizione e benessere: il 56% degli intervistati ha, infatti, affermato di volere maggiori informazioni per seguire uno stile di vita sano.

In Italia, il caffè è del resto parte integrante dello stile di vita del Paese: viene consumato prevalentemente a casa (77%), al bar (45%) e al lavoro (41%). Addirittura, il 61% degli italiani intervistati afferma di non immaginare una vita senza caffè. Il 65% ne ama il gusto e il 36% l'aroma; il 43% lo beve perché fa iniziare bene la giornata, il 20% perché chiude bene il pasto, il 19% perché rappresenta un abitudine a cui non poter rinunciare, il 10% perché aiuta a socializzare con la famiglia, i colleghi e gli amici, il 9% perché consente di ritagliarsi una pausa di relax e il 2% perché è la bevanda preferita.

La fotografia delle nostre abitudini

- il 76% degli italiani considera il proprio stile di vita 'abbastanza salutare' e 'molto salutare' rispetto alla media europea (70%)
- il 74% ritiene che il consumo di caffè aiuti a ridurre il rischio di diabete di tipo 2
- Quasi 9 italiani su 10 pensano che il caffè aiuti la concentrazione e la vigilanza
- Oltre metà degli intervistati ritiene che migliori le performance sportive

- il 63%, come proposito per il nuovo anno, vorrebbe fare più attività fisica, il 54% vorrebbe mangiare in maniera più sana e 38% vorrebbe perdere peso
- il 25% degli italiani vorrebbe sentirsi più energico e meno stanco (il Paese più “stanco“ è la Finlandia, con il 45% di finlandesi preoccupato per la stanchezza)
- l’Italia invece è il Paese più stressato, con oltre un terzo degli intervistati che si dichiara preoccupati.