Gli europei amano il caffè. Ma pochi ne conoscono i benefici

caffe-3bd93395

Il 40% degli europei decide di **iniziare la giornata con una tazzina di caffè**. Tuttavia, nonostante sia una bevanda molto amata e consumata in numerosi paesi del mondo, non sempre i benefici che un consumo corretto ed equilibrato di questa bevanda può apportare al benessere dell'organismo sono conosciuti dagli amanti del caffè. Lo dimostra una recente ricerca internazionale condotta dall'Institute for Scientific Information on Coffee (ISIC) su un campione di 4mila consumatori in 10 Paesi del Vecchio continente: 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.

In 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 rappresenta un fattore determinante: i più giovani e i più anziani mostrano il maggiore "gap" di conoscenze. Tuttavia, dalla ricerca emergono in realtà che le preoccupazioni quotidiane di salute sono considerate prioritarie in termini di rischi a lungo termine.

CAFFE' E SALUTE: QUANTO NE SANNO GLI EUROPEI?

Caffè e diabete di tipo 2: il 71% degli europei crede che bere il caffè non aiuti a ridurre il rischio di diabete di tipo 2; l'evidenza epidemiologica ha 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.

Caffè e declino cognitivo: il 63% degli europei crede 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 associata a un minor rischio di sviluppo della malattia di Parkinson.

Caffè e performance mentali: il 79% degli europei ritiene che un moderato consumo di caffè possa aumentare la concentrazione e la vigilanza. Lo conferma l'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA): l'assunzione di 75 mg di caffeina (una tazzina di caffè circa) può incrementare l'attenzione e la vigilanza.

Caffè e sistema cardiovascolare: 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, e che un consumo giornaliero moderato (3-5 tazzine al giorno) possa avere effetti positivi.

ITALIANI PIU' 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 **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.

ITALIANI E BENESSERE

Questi, in sintesi, i principali dati emersi dalla ricerca su **abitudini e comportamenti degli italiani**:
- il 76% 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 dichiarano preoccupati.

Gli effetti benefici del caffè sul benessere dell’organismo risultano da numerosi studi: un consumo moderato di caffè (3-5 tazzine al giorno) è stato associato ad una gamma di effetti fisiologici desiderabili e ben si adatta ad una dieta sana e a uno stile di vita attivo.