# Alzheimer, 3-5 tazzine di caffè possono ridurre il rischio fino al 27%

caffe-bee7a2cc

In occasione della **Giornata Mondiale Alzheimer**, **ISIC** (Institute for Scientific Information on Coffee) ha pubblicato oggi la **terza edizione del report "Le cose buone della vita: il consumo di caffè può ridurre il rischio di sviluppare l'Alzheimer?**" che raccoglie le più recenti evidenze scientifiche su consumo di caffè e morbo di Alzheimer.

Circa **26 milioni di persone in tutto il mondo** sono malate di Alzheimer. In particolare in Europa, il progressivo invecchiamento della popolazione sembra essere correlato a un aumento della malattia.

**Gli highlights del III Report ISIC:**
• Una metanalisi pubblicata quest'anno su Nutrition evidenzia che **il consumo moderato di caffè può ridurre fino al 27% il rischio di sviluppare il morbo di Alzheimer**.
• Il ruolo della **dieta mediterranea**: alcuni frutti, ortaggi e bevande – tra cui il caffè - contengono polifenoli. Queste molecole, presenti anche nel caffè, agiscono sulle cellule cerebrali per **ridurre l'infiammazione, diminuire la mortalità dei neuroni e mantenere bilanciati i livelli di acetilcolina**, una sostanza chimica che funge da neurotrasmettitore e che viene rilasciata dalle cellule nervose per inviare segnali alle altre cellule. Tra i polifenoli, viene segnalato l'acido ferulico per il suo effetto positivo nella prevenzione dei problemi alla vista.
• La **caffeina**, contenuta nel caffè, inoltre ha mostrato di **ridurre due marcatori tipici dell'Alzheimer**: l'accumulo del peptide beta-amiloide, e la iperfosforilazione di proteina tau. Inoltre ridurrebbe anche la morte dei neuroni, soprattutto nelle aree del cervello che giocano un ruolo nella memoria. Infine, come neuro-stimolante, produce elevati livelli di acetilcolina.
• Un ulteriore recentissimo studio ha evidenziato il ruolo svolto dalla **quercetina**, uno dei componenti del caffè, quale **neuroprotettore** nei confronti sia della malattia dell'Alzheimer che del **morbo di Parkinson**.
• Una vasta letteratura scientifica riporta i numerosi **benefici** associati ad un moderato consumo di

caffè su **ulteriori importanti aspetti della fisiologia umana**: dalla memoria alla concentrazione, dalla performance fisica al rallentamento del fisiologico declino cognitivo legato all'età, dalla riduzione del rischio di malattie neurodegenerative (come appunto il morbo di Alzheimer e la malattia di Parkinson) a una forte azione preventiva e protettiva nei confronti del diabete di tipo 2 e di alcune malattie del fegato tra cui cirrosi, steatosi ed epatite.

Il caffè, assunto quotidianamente in sicurezza per centinaia di anni, è **parte integrante della storia e della cultura nel nostro Paese**; il suo consumo è fortemente radicato nei costumi alimentari degli italiani, che si esprimono attraverso le pratiche e i valori della dieta mediterranea, riconosciuta tra le migliori del mondo.

Un'assunzione moderata di caffè, tipicamente **3-5 tazzine al giorno,** come indicato dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) nel suo parere sulla sicurezza della caffeina, viene associata nella letteratura scientifica a una serie di benefici fisiologici e può far parte di una dieta sana ed equilibrata e di uno stile di vita attivo.