Caffè alleato del fegato. I dati di un nuovo studio

caffe-coffee-171653-1920-b9904c58

*Il caffè protegge dalle malattie croniche del fegato, parola di una recente ricerca dell'**Università di Southampton**.*

Non importa quale tipo di caffè sia, né se esso contenga o meno caffeina, un dato è certo: consumarlo quotidianamente protegge il fegato riducendo il rischio di sviluppare malattie croniche. A dirlo è una recente ricerca dell'Università di Southampton pubblicata sulla rivista BMC Public Health.

Delle proprietà benefiche del caffè si è abbondantemente parlato anche in passato, dov'è dunque la novità di questo studio?

Nell'ampiezza del campione e nella durata dell'esperimento.

I test, infatti, sono stati effettuati per un periodo di circa 11 anni su un campione di 494.585 persone di età tra i 40 e i 69 anni, dei quali 384.818 consumatori di caffè, mentre i restanti 109.767 hanno riferito di non esserlo.

Ebbe, la sperimentazione ha dimostrato che i bevitori di caffè nel tempo hanno sviluppato patologie epatiche in misura decisamente inferiore ai non bevitori.

Ma qual è la quantità ideale per preservarsi in salute?

Dai test è emerso che il top sarebbero 3-4 tazzine al giorno.

Quanto alla tipologia di caffè consumato (solubile, macinato o decaffeinato), non sono risultate grandi differenze in quanto ai livelli di protezione, anche se il macinato mantiene maggiormente le sue

proprietà antiossidanti.