Caffè, 3-5 tazzine al giorno riducono il rischio di morte prematura

come-tostare-il-caffe-a-casa-107850d2d24934586728af0a5a71a35b-92f6d980

Un consumo moderato di caffè può ridurre il rischio di morte prematura. A dirlo è uno studio condotto da un team di ricercatori Usa, pubblicato online su 'Circulation' e finanziato con grant di ricerca dei National Institutes of Health (Nih).

Secondo gli esperti dell'Harvard T. Chan School of Public Health - si legge su Adnkronos salute - le persone che bevono da 3 a 5 tazzine potrebbero avere meno probabilità di morire prematuramente per alcune malattie, rispetto a chi ne beve di meno o per niente. In particolare, il caffè limiterebbe l'insorgere di malattie cardiovascolari, diabete, malattie neurologiche come il morbo di Parkinson e suicidio,

I benefici riguardano anche chi alterna le tipologie di caffè, quello tradizionale con caffeina e il decaffeinato.

«I composti bioattivi del caffè - argomenta il primo autore della ricerca, Ming Ding - riducono la resistenza all'insulina e l'infiammazione sistemica. Questo potrebbe spiegare alcuni dei nostri risultati. Tuttavia, sono necessari ulteriori studi per indagare i meccanismi biologici che producono questi effetti».

Il lavoro, precisa sempre all'Adnkronos l'autore senior Frank Hu, professore di nutrizione ed epidemiologia, «fornisce ulteriori prove sui benefici del caffè», se assunto in maniera misurata, «in termini di riduzione di morte prematura. Questi dati supportano quanto suggerito nel Rapporto 2015 sulle linee guida alimentari, e cioè che "il consumo moderato di caffè può essere incorporato in un modello alimentare sano"».