Classificazione IARC, confermata la sicurezza del caffè

tazzine-caffe-cfb080d8

Con riferimento alla notizia diffusa dai media italiani martedì pomeriggio circa la **riclassificazione del caffè, da parte di IARC**, nel gruppo 3 “**non classificabile come cancerogeno per l'uomo**", **Mario Cerutti**, presidente del Comitato Italiano del Caffè, esprime soddisfazione da parte dello stesso Comitato, “perché sono confermati gli esiti positivi dei numerosi studi e metanalisi pubblicati dopo l'ultima valutazione IARC del 1991, in base ai quali gli esperti escludono evidenze di rischio ma anzi valutano un possibile ruolo protettivo nei confronti di alcune forme di cancro, ad esempio quello al fegato e all’endometrio”.

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 ad esempio 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.