

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

I BENEFICI DEL CAFFÈ

Bere da tre a cinque tazze di caffè è associato a una mortalità più bassa. È il risultato di uno studio americano pubblicato sulla rivista *Circulation*. Nella ricerca è stato considerato il consumo totale di caffè, il consumo di caffè decaffeinato e con caffeina e la mortalità di 74.890 donne inserite nell'indagine Nurses' Health Study (NHS), 93.054 donne del NHS 2 e 40.557 uomini inseriti nell'Health Professionals Follow-up Study. Il consumo di caffè è stato verificato con un questionario.

Nel corso dei 4.690.072 anni persona di follow up, sono morti 19.524 donne e 12.432 uomini.

Rispetto ai non consumatori, chi beveva da una a cinque tazze al giorno aveva un rischio di mortalità inferiore. Considerando solo i non fumatori, l'HR della mortalità era 0,94 per il consumo inferiore o uguale a una tazza al giorno, 0,92 per il consumo da più di una tazza a tre tazze, 0,85 per il consumo da più di tre a cinque tazze e 0,88 per il consumo superiore alle cinque tazze. L'associazione inversa è stata trovata sia rispetto al caffè con caffeina, sia a quello senza.

Si aveva una mortalità inferiore per malattie cardiovascolari, malattie neurologiche e rispetto al suicidio, mentre non c'era un'associazione con la mortalità per cancro.

Fonte:

Circulation. 2015 Nov 16. pii: CIRCULATIONAHA.115.017341. [Epub ahead of print]

Association of Coffee Consumption with Total and Cause-Specific Mortality in Three Large Prospective Cohorts. Ding M, Satija A, Bhupathiraju SN, Hu Y, Sun Q, Han J, Lopez-Garcia E, Willett W, van Dam RM, Hu FB.