



***Salute - Studio: 3 caffè al giorno riducono il rischio di diabete, ictus e cardiopatia coronarica***

**Roma - 17 set 2024 (Prima Notizia 24) "Potrebbe aiutare a ridurre il rischio di sviluppare multimorbilità cardiometabolica".**

Il consumo di modiche quantità di caffè o di bevande contenenti caffeina porta benefici alla salute metabolica e riduce il rischio di malattie come il diabete, l'ictus e la cardiopatia coronarica. E' quanto svelato da uno studio pubblicato sul Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism. Lo studio evidenzia che l'assunzione regolare e moderata di caffeina è collegata alla riduzione del rischio di multimorbilità cardiometabolica (CM), cioè di sviluppare almeno due malattie cardiometaboliche insieme. "Consumare tre tazze di caffè o 200-300 mg di caffeina al giorno potrebbe aiutare a ridurre il rischio di sviluppare multimorbilità cardiometabolica", dichiara Chaofu Ke del Suzhou Medical College dell'Università di Soochow (Cina), autore principale dello studio. Dallo studio è emerso che, rispetto a coloro che non sono consumatori, o consumano meno di 100 mg di caffeina al giorno, chi beve giornalmente 3 tazze di caffè o consuma 200-300 mg di caffeina al giorno hanno un rischio ridotto del 48,1% o 40,7% di essere affetti da multimorbilità cardiometabolica. I ricercatori hanno esaminato i dati della biobanca britannica, riguardante oltre 500 mila partecipanti, di età compresa tra i 37 e i 75 anni. Di questi, ne sono stati selezionati 172.315 senza malattie cardiometaboliche per l'analisi della caffeina e 188.091 per analizzare il consumo di caffè e tè. A tutti i livelli, il consumo di caffeina è risultato inversamente associato al rischio di multimorbilità cardiometabolica, e tutti coloro che hanno dichiarato un consumo di modiche quantità di caffè o caffeina avevano un rischio più basso, mentre l'assunzione moderata di caffè o caffeina era inversamente collegata a quasi tutte le fasi di sviluppo della multimorbilità. "I risultati sottolineano che promuovere il consumo moderato di caffè o caffeina come abitudine alimentare tra le persone sane potrebbe avere benefici significativi per la prevenzione della CM", dice Ke.

*(Prima Notizia 24) Martedì 17 Settembre 2024*