Infrastrutture digitali - *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 multimorbidità 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 multimorbidità 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 multimorbidità 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 multimorbidità 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 multimorbidità cardiometabolica, e tutti coloro che hanno dichiarato un consumo di modiche quantità di caffé 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 multimorbidità. "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

Verbalia Comunicazione S.r.l. Società Editrice di PRIMA NOTIZIA 24
Registrazione Tribunale di Roma 06/2006 - P.I. 09476541009
Iscrizione Registro degli Operatori di Comunicazione n. 21446

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma
Redazione Tel. 06-45200399 r.a. - Fax 06-23310577
E-mail: redazione@primanotizia24.it