

IN EVIDENZA

Valter Longo: «Dieta iperproteica o con meno proteine? L'equazione per capire quante mangiarne (in base al peso) per allungare la vita»

## Caffè, un alleato contro diabete, ictus e malattie cardiache

di Anna Fregonara

Uno studio rileva che consumare regolarmente caffeina nelle giuste quantità può proteggere dalle malattie cardiometaboliche



Ascolta l'articolo 4 min **NEW**

In natura la **caffeina** è una **sostanza prodotta dalla pianta del caffè** come **meccanismo di difesa**. Funziona come un «**pesticida naturale**», proteggendo dagli insetti e può inibire la crescita di altre piante vicine, riducendo così la competizione per risorse come l'acqua e i nutrienti nel suolo. Ma **potrebbe avere benefici anche per l'uomo. Il consumo regolare di caffè e caffeina in quantità moderate può avere un effetto protettivo contro lo sviluppo di più malattie cardiometaboliche**, tra cui il **diabete di tipo 2**, le **patologie coronariche** e l'**ictus**, secondo una nuova ricerca pubblicata sul [Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism](#) dell'Endocrine Society. In particolare, un'**assunzione moderata** sembra associata a un **minor rischio di multimorbilità cardiometabolica** di nuova insorgenza.

### La risposta dei ricercatori

Gli studiosi hanno osservato che, rispetto ai non consumatori o ai consumatori di meno di 100 mg di caffeina al giorno, **i consumatori di una quantità moderata di caffè** (circa 3 tazze al giorno) o di caffeina (200-300 mg al giorno) **presentavano un rischio ridotto del 48,1% o del 40,7% per l'insorgenza di una nuova multimorbilità cardiometabolica**. A questa conclusione sono giunti basandosi sui dati della [UK Biobank](#), un ampio studio longitudinale con oltre 500.000 partecipanti di età compresa tra 37 e 73 anni. Per le analisi sull'effetto della caffeina è stato creato un campione di 172.315 individui privi di malattie cardiometaboliche, mentre per le analisi sul consumo di caffè e tè il campione contava 188.091 individui.

### Perché protegge

«**Il consumo regolare e moderato di caffeina ha un importante effetto protettivo sullo sviluppo di patologie cardiometaboliche** quali **diabete di tipo 2, cardiopatia ischemica e ictus cerebrale**», spiega **Roberto Pedretti**, professore associato di Malattie dell'apparato cardiovascolare all'Università di Milano-Bicocca, direttore del Dipartimento Cardiovascolare all'IRCSS MultiMedica di Sesto San Giovanni (Milano). «È stato dimostrato che **la caffeina esercita un effetto benefico sulla sensibilità all'insulina e sulla riduzione del livello di lipoproteine a bassa densità (LDL)**, queste ultime sono un fattore causale dell'arteriosclerosi. I meccanismi alla base dell'effetto protettivo non sono stati chiariti, è probabile che siano mediati da un'**influenza favorevole sul metabolismo dei lipidi**, su un'**azione antiossidante e antinfiammatoria**. Del resto **l'infiammazione cronica di basso grado è un tratto distintivo e comune alla base dello sviluppo delle malattie cardiometaboliche**».

#### Approfondisci

- Hai un dubbio sulla tua salute? Scrivi ai nostri medici o consulta tutte le risposte su [IlMedicoRisponde](#), il servizio online di Corriere della Sera

### Se si soffre di ipertensione

Il caffè, così come il tè, è consumato da centinaia di anni ed è diventato una parte importante delle tradizioni culturali e della vita sociale. Tra gli aspetti più dibattuti su questa bevanda tanto amata, c'è proprio la **preoccupazione che faccia alzare la pressione**. «**Anche i pazienti con ipertensione arteriosa possono assumere moderate quantità di caffeina al giorno**», rassicura il cardiologo, «in quanto si è dimostrato che **la pressione arteriosa non viene alterata nel lungo termine nei consumatori abituali di caffè. La caffeina, infatti, può determinare un aumento della pressione arteriosa nel breve termine che poi viene meno per un effetto di tolleranza. Diverso è considerare la caffeina come un trattamento preventivo**, da inserirsi nelle abitudini di chi non consuma caffeina abitualmente. Le attuali prove scientifiche non ne giustificano l'assunzione in quest'ottica».

### Quante tazzine bere

«**L'Autorità europea per la sicurezza alimentare (EFSA)** ha indicato limiti di **400 mg di caffeina al giorno** (5 espresso al giorno) **per gli adulti**, uomini e donne non in gravidanza o in allattamento, e di **200 mg al giorno** (2-3 espresso) **per le donne in gravidanza e in allattamento**», continua **Pedretti**. «Consideriamo però anche la **variazione individuale nella sensibilità alla caffeina** poiché **ognuno la metabolizza in tempi differenti**».

### Una curiosità

Infine, a dispetto del nome differente, **caffeina e teina sono la stessa sostanza chimica**. Gli effetti percepiti possono variare a seconda della bevanda, per via della presenza di altre sostanze che influenzano l'assorbimento e l'effetto della caffeina. Inoltre, **il caffè ha un effetto più rapido e intenso**, mentre il tè può offrire una stimolazione più dolce e graduale.

#### Le tue notizie >

SCOPRI DI PIÙ



**SALUTE**  
Diabete 1, per la prima volta le cellule staminali invertono la malattia



**OGGI**  
Luigi Ranieri e Johnny Depp, l'inedita coppia conquista tutti | Corrie...



**SALUTE**  
Influenza aviaria negli Stati Uniti, possibile focolaio umano: in sett...

CAFFÈ DIABETE ICTUS MALATTIE CARDIACHE

28 settembre 2024  
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Leggi e commenta

DIZIONARIO DELLA SALUTE

Cerca il tuo organo/patologia

CORRIERE TV

Attiva audio



Com'è nata la nuova protesi a controllo magnetico

Le tappe che hanno portato alla sperimentazione del nuovo arto robotico

DIZIONARIO DELLA SALUTE

Cerca il tuo organo/patologia

CERVELLO E NERVI  
CUORE, ARTERIE, VENE  
OCCHI  
ORECCHIO, NASO, GOLA  
FEGATO, ESOFAGO, STOMACO, INTESTINO  
BOCCA E DENTI  
TRACHEA, BRONCHI, POLMONI  
RENI, VESCICA, VIE URINARIE  
OSSA, MUSCOLI, ARTICOLAZIONI  
ORGANI GENITALI  
PELLE, UNGHIE, CAPELLI  
PANCREAS, TIROIDE E ALTRE ghiandole  
SANGUE E LINFA

SCRIVI ALLA REDAZIONE

Un contatto veloce con i giornalisti della redazione Salute del Corriere della Sera