

Dall'inserto Salute di Repubblica del 12 marzo 2009

Tre studi "assolvono" il caffè

di Roberto Suozzi

Dall'ultima International Stroke Conference, importante convegno scientifico nel quale ci si confronta essenzialmente sui problemi legati all'ictus cerebrale (diagnosi, trattamento, prevenzione, riabilitazione), tenutosi dal 17 al 20 febbraio 2009 a San Diego (California), giungono nuove buone notizie per chi beve caffè. Secondo quanto riferito dal professor Liebeskind, autore dello studio e professore associato di neurologia all'Università della California a Los Angeles, bere caffè potrebbe ridurre il rischio di ictus.

Liebeskind ha sostanzialmente analizzato i dati ottenuti dal Third National Health and Nutrition Examination Survey (un lavoro svolto dal Centro Nazionale di Statistica per la Salute negli Stati Uniti) dal 1988 al 1994. La valutazione dell'associazione tra l'assunzione di caffè e l'insorgenza di ictus cerebrale ha consentito, sulla base di questi dati, di affermare che le persone che bevono caffè vanno incontro a fenomeni di ictus cerebrale meno facilmente.

Tutto ciò conforta un altro accurato studio che ha coinvolto numerosi ricercatori di importanti istituzioni, sia statunitensi che spagnole, apparso sulla rivista scientifica *Circulation* (febbraio 2009). Anche in questo caso è stata rivalutata la correlazione tra il consumo di caffè e il rischio di insorgenza degli ictus nelle donne. Sono state pertanto esaminati i dati ottenuti da uno studio-indagine iniziato nel 1980 e terminato nel 2004 che ha visto coinvolte ben 83.076 donne che, al momento di inizio della ricerca, non presentavano né "storia" di ictus, né di diabete, né di cancro, né disturbi cardiaci coronarici.

Il risultato di queste valutazioni a lungo termine fu che il consumo di caffè non era associato a un aumento di rischio di ictus nelle donne. Anzi, bere caffè potrebbe ridurre, sia pur modestamente, il rischio di ictus, soprattutto se si rispetta un corretto stile di vita e non si fuma.

La rivista *Diabetes Care* (febbraio 2009), infine, pubblica uno studio (Dipartimento della Nutrizione, Harvard, Boston) che ha investigato la correlazione tra consumo di caffè, rischio cardiovascolare e mortalità in uomini diabetici. I dati indicano che il regolare consumo di caffè non è associato a un aumentato rischio di disturbi cardiovascolari né quello di mortalità in uomini sofferenti di diabete. Ma un invito alla moderazione nel consumo di caffè è sempre opportuno, ricordando che c'è differenza tra quello "all'americana" e il nostro espresso.