



Consumo di caffè protegge le donne dal diabete

Data 12 febbraio 2006
Categoria metabolismo

Un'assunzione moderata o elevata di caffè è associata ad un ridotto rischio di diabete tipo 2 nelle donne giovani e di mediaetà.

Questo studio ha arruolato 88.259 donne (età 26-46 anni) senza storia di diabete al baseline. Gli autori hanno indagato il consumo di caffè e di altri cibi e bevande contenenti caffeina nel 1991, 1995, 1999, documentando 1263 casi di diabete tra il 1991 e il 2001. Dopo aver corretto i dati per vari fattori di confondimento, il rischio relativo di diabete tipo 2 era di 0,87 (IC95% 0,73-1,03) per una tazza di caffè al giorno, di 0,58 (0,49-0,68) per 2-3 tazze al giorno, di 0,53 (0,41-0,68) per 4 o più tazze, rispetto a chi non beve caffè.

L'associazione era simile per tutti i tipi di caffè esaminato (normale, decaffeinato, filtrato, istantaneo). Per contro non si notò nessuna riduzione del rischio per il tè.

Gli autori concludono che il consumo di quantità moderate o elevate di caffè è associato ad un ridotto rischio di sviluppo di diabete tipo 2.

Fonte: Diabetes Care. 2006;29:398-403

Commento di Renato Rossi

Già studi precedenti hanno suggerito che il consumo di caffè può comportare una riduzione del rischio di comparsa di diabete tipo 2. Il meccanismo con cui il caffè potrebbe agire non è chiaro, probabilmente migliorando la tolleranza al glucosio e la sensibilità all'insulina. Rimane tuttavia poco chiaro quali componenti del caffè siano responsabili di questo effetto. Trattandosi di studi osservazionali che potrebbero non aver tenuto conto di moltissimi fattori confondenti, conosciuti e non, questi risultati vanno comunque presi con prudenza.

Bibliografia

1. Lancet 2002 Nov 9; 360: 1477-78
2. ADA 63rd Scientific Sessions: Abstracts 307, 308. Presented June 17, 2003.