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 altre 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.

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 17/11/2026 alle ore 18:32 | Pagina 1 di 1