Il caffè non aumenta il rischio cardiovascolare

Data 24 dicembre 2006
Categoria cardiovascolare

Gli amanti del caffè possono stare tranquilli: il loro cuore è al sicuro!

Un grande studio osservazionale prospettico, ottenuto combinando i dati dell' Health Professionals Follow-up Study (n = 44,005) e Nurses' Health Study (n = 84,488), ha seguito per 14 e 20 anni rispettivamente una coorte di soggetti sani al momenti dell'arruolamento. I partecipanti hanno comunicato ogni 4 anni le loro abitudini riguardo al consumo quotidiano di caffè. L'esito rilevato è stato l'infarto miocardico non fatale e la mortalità cardiovascolare. Dopo aggiustamento per età, fumo e altri fattori di rischio cardiovascolare, il rischio relativo di sviluppo di patologia cardiovascolare nei soggetti consumatori abituali di caffè vs non consumatori non è risultato statisticamente significativo. I risultati sono sovrapponibili anche nel sesso femminile. Nè la quantità, ne' il tipo di caffè assunto (decaffeinato o meno) sono associati ad un aumento di rischio.

Fonte
Lopez-Garcia E, et al. Coffee consumption and coronary heart disease in men and women: a prospective cohort study. Circulation 2006;113:2045-53.

Commento di Marco Grassi

Molti pazienti evitano l'assunzione di caffè, spesso su consiglio medico, per paura che possa aumentare il rischio di malattie cardiovascolari. E' infatti nota la capacità della caffeina di aumentare la pressione arteriosa, importante fattore di rischio cardiovascolare. I dati sull'effetto della caffeina sulla pressione arteriosa non sono tuttavia univoci. Nel follow up di 32 anni di 1017 studenti di medicina (nel frattempo diventati medici, si spera) l'incidenza di ipertensione è risultata circa 3 volte superiore in quelli che bevevano da 1 a 5 tazze di caffè al giorno rispetto a quelli che non le bevevano. D'altra parte , un aumento dell'assunzione di caffè , documentato con accurati e ripetuti controlli, era associato ad una PA inferiore nei partecipanti allo studio MRFIT. Il caffè è, inoltre, una miscela di molte altre sostanze tra cui il potassio ed il magnesio che hanno effetti positivi sul sistema cardiovascolare. Anche il metodo di preparazione del caffè può influire sugli effetti dello stesso: il caffè espresso influenza la pressione arteriosa meno di quello “bollito” (per intenderci alla turca). Questo ampio e prolungato studio osservazionale non dimostra una relazione causale fra consumo di caffè e rischio di sviluppo di malattia cardiovascolare. Il caffè può quindi essere considerato una delle poche abitudini voluttuarie che ci possiamo ancora tranquillamente permettere senza mettere a repentaglio il nostro apparato cardiovascolare.

Bibliografia
1. Mead LA et al. A prospective study of coffee intake and hypertension: the John Hopkins precursor study. J Hypertension,1996;14:S210
2. Stamler J. et al. Influence of body mass, alcohol, nutrient, fiber and caffeine intake to blood pressure in the special intervention and usual care groups in the Multiple Risk Factor Intervention Trial. Am J Clin Nutr 1997; 65 (suppl.):338-365