# Caffè riduce mortalità

**Data** 18 novembre 2012
**Categoria** scienze_varie

Secondo uno studio osservazionale recente il consumo di caffè sarebbe associato ad una riduzione della mortalità totale.

Per molto tempo si è pensato che il consumo di caffè potesse avere effetti nocivi a livello cardiovascolare. Questa ipotesi si basava sul fatto che la caffeina è in grado di aumentare la pressione arteriosa e la frequenza cardiaca, anche se, in realtà, l'associazione tra consumo di caffè e ipertensione arteriosa è avvalorata da alcuni studi e sconfessata da altri .

Tuttavia in questi ultimi anni sono comparsi in letteratura studi osservazionali che assolvono il caffè, anzi suggeriscono che questa bevanda, amata da milioni di persone nel mondo, possa avere degli effetti metabolici favorevoli sull'apparato cardiovascolare grazie alla presenza di varie sostanze ad azione antiossidante.

Per esempio si è visto che il consumo di caffè potrebbe ridurre il rischio di diabete .
In un importante studio che ha assemblato i risultati di Health Professionals Follow-up Study e di Nurses' Health Study si è osservato che nei soggetti che consumavano abitualmente caffè non risultava aumentato il rischio di malattie cardiovascolari rispetto ai non consumatori .

In un ampio studio osservazionale su oltre 400.000 soggetti (età compresa tra 50 e 71 anni al baseline, follow up dal 1995 al 2008) si è visto che il consumo di caffè potrebbe ridurre la mortalità totale e quella specifica da patologie cardiovascolari, diabete, malattie respiratorie e infezioni, ma non quella da neoplasie . La riduzione della mortalità (circa il 10%) era evidente per chi consumava almeno 2-3 tazze di caffè al giorno. C'era una relazione inversa tra numero di tazze/die consumate e riduzione della mortalità.
I dati sono stati corretti per vari fattori di confondimento e sono risultati simili in tutti i sottogruppi esaminati.
Come giustamente fanno notare gli autori è necessaria però prudenza.
Ci sono infatti alcuni limiti, come per esempio il fatto che il consumo di caffè è stato valutato una sola volta, quando il soggetto veniva reclutato nello studio, per cui è possibile che nel corso del follow up le sue abitudini siano cambiate.
Inoltre non viene riportata la modalità di preparazione del caffè, quindi non sappiamo se preparare il caffè in un modo invece che in un altro abbia degli effetti più o meno favorevoli.
Infine va ricordato che si tratta pur sempre di uno studio osservazionale e non di un RCT. Per quanto siano stati corretti i vari fattori di confondimento non si può essere certi che siano stati eliminati tutti i possibili bias insiti in questa tipologia di studi.
Però la cura che gli autori hanno posto nel considerare tutti i possibili fattori confondenti, la numerosità del campione e la lunga durata del follow up fanno ritenere plausibili questi risultati.

In ogni caso, pur con tutte le precauzioni necessarie, riteniamo si possa concludere con una buona notizia per gli estimatori di caffè: godiamoci pure questa bevanda senza rimorsi o sensi di colpa, per quanto se ne sa non solo non faremo correre rischi alla nostra salute, anzi è probabile che ne trarremo dei vantaggi.

**RenatoRossi**

**Bibliografia**


1. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=2981
2. http://www.pillole.org/public/aspnuke/news.asp?id=2299
3. Freedman ND et al. Association of Coffee Drinking with Total and Cause-Specific Mortality. n Engl J Med 2012 May 17;366:1891-1904.


© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 17/11/2026 alle ore 18:22 | Pagina 1 di 1