

Effetti di salute del consumo di caffè: i dati epidemiologici

A. Poli

Il consumo di caffè, probabilmente per il contenuto in caffeina, è spesso considerato, dal mondo medico, un potenziale fattore di rischio cardiovascolare, per i possibili effetti sui livelli pressori e sulla comparsa di di ipertensione, per la possibile induzione di aritmie e per i disturbi del sonno indotti, in molte persone, al suo consumo. La prassi da parte della comunità medica e cardiologica, di conseguenza è di limitare l'apporto di caffè in tutte le persone portatrici di anomalie dei valori pressori e, più in generale, di aumentato rischio cardiovascolare.

Gli studi osservazionali, ed alcune recenti metanalisi, sembrano in realtà suggerire che il consumo di caffè, specie se mantenuto entro i limiti equivalenti a 2-3 tazzine al giorno, non si associ a nessun incremento del rischio cardiovascolare o di mortalità per tutte le cause. In alcune metanalisi si osserva una riduzione del rischio associata ai livelli di consumo ricordati. Poiché questo meccanismo protettivo trova giustificazione negli effetti di alcuni componenti antiossidanti delle bevande a base di caffè, e poiché numerosi studi confermano gli effetti favorevoli, anche livello vascolare, di tale consumo, appare corretto riconsiderare le controindicazioni prime ricordate. Sulla base di dati più recenti non sempre infatti esserci motivo, nemmeno presenza di un alto rischio cardiovascolare, di una restrizione di moderati consumi di caffè.