

A sancrilo uno studio dell'Università di Harvard

Dopo anni di studi allarmistici sul consumo di caffè, dall'Università di Harvard ne arriva uno che esalta gli effetti sull'uomo. Un consumo regolare al mattino di questa bevanda riduce, seppure lievemente, i rischi di mortalità.

La riabilitazione di questo protagonista delle 'pause' più apprezzate nei diversi angoli del mondo arriva dagli esperti di nutrizione dell'università di Harvard, che hanno analizzato i dati medici di 130mila persone su un periodo di 24 anni. Ebbene, non esiste alcun legame tra consumo di caffè e morti per tumore o per malattie cardiovascolari, come era stato ipotizzato da alcune ricerche negli ultimi anni.

L'elaborazione della vasta mole di dati - coordinata da ***Rob van Dam*** - ha indicato che i consumatori abituali, e anche i forti bevitori (fino a oltre un litro, considerando i caffè americani) possono contare su effetti positivi, soprattutto con il consumo al mattino grazie, molto probabilmente, all'elevato numero di antiossidanti presenti.

La promozione del caffè, tuttavia, non è per tutti. I ricercatori ricordano che ci sono alcuni casi in cui è meglio essere prudenti: le donne incinte, ad esempio, per le quali sono stati indicati rischi di aborto con dosi elevate; gli insonni, le persone che hanno un ritmo cardiaco alterato o chi ha un tasso di colesterolo 'cattivo' elevato. In questo ultimo caso il problema è legato ad un componente presente nei grani del caffè (cafestol) che aumenterebbero il rischio di problemi legati al colesterolo.