



Consumo di caffè e te e salute

Data 21 ottobre 2020
Categoria scienza

Consumo di caffè e te e salute

Una revisione sistematica (1) ha identificato 201 meta-analisi di studi osservazionali con 67 risultati sulla salute globale e 17 meta-analisi di studi interventistici con nove risultati. Il consumo di caffè era più spesso associato a beneficio che a danno con stime riassuntive che indicano la più grande riduzione del rischio relativo con assunzioni da tre a quattro tazze al giorno rispetto a nessuna, inclusa la mortalità per tutte le cause di morte (rischio relativo 0,83, intervallo di confidenza al 95% da 0,83 a 0,88), mortalità cardiovascolare (0,81, da 0,72 a 0,90) e malattie cardiovascolari (0,85, da 0,80 a 0,90). Il consumo elevato rispetto a quello basso era associato a un rischio inferiore del 18% di cancro (0,82, 0,74-0,89). Il consumo era anche associato a un minor rischio di diversi tumori specifici e condizioni neurologiche, metaboliche ed epatiche. Le associazioni sono state fatte dopo un adeguato aggiustamento per il fumo. In gravidanza, il consumo elevato rispetto a quello basso/nulla era associato a un basso peso alla nascita (odds ratio 1,31, intervallo di confidenza 95% 1,03-1,67) e interruzione della gravidanza (1,46, da 1,06 a 1,99). C'era anche un'associazione tra il consumo di caffè e il rischio di frattura nelle donne ma non negli uomini.

La riduzione per tutte le cause di morte (2) esiste una relazione dose-risposta a forma di U (2). Rispetto ai non bevitori e bevitori occasionali di caffè, i rischi relativi di mortalità per tutte le cause di morte erano 0,89 (IC 95% 0,85, 0,93) per 1-3 tazze/die, 0,87 (IC 95% 0,83, 0,91) per 3-5 tazze/giorno e 0,90 (95% CI 0,87, 0,94) per ≥ 5 tazze/giorno e la relazione era più marcata nelle femmine che nei maschi.

Lo stesso beneficio si è visto anche per il consumo di tè verde e nero (3) dove esiste una relazione lineare tra consumo di tè e riduzione del rischio cardiovascolare e per tutte le cause di morte. Per ogni aumento di una tazza di tè verde/nero al giorno si ha una riduzione del 3-4% del rischio cardiovascolare e del 2% per tutte le cause di morte.

ClementinoStefanetti

Bibliografia

1.Coffee consumption and health: umbrella review of meta-analyses of multiple health outcomes. BMJ 2017; 359: j5024. Review

2.Association of coffee drinking with all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis. Public Health Nutr. 2015May;18(7):1282-91.
doi: 10.1017/S1368980014001438. Epub 2014 Aug 4.

3.Tea Flavonoids and Risk of Cardiovascular and All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis (P06-126-19). Current Developments in Nutrition, Volume 3, Issue Supplement_1, June 2019, nzz031.P06-126-19.