

UN CAFFÈ AL GIORNO (ANCHE DUE) AIUTA A TENERE BASSA LA PRESSIONE

Pubblicato il 1 Febbraio 2023 di redazione



Categorie: [CRONACA E ATTUALITA'](#), [SALUTE](#)



L'Ateneo di Bologna realizza e pubblica il primo studio sull'"effetto positivo"

BOLOGNA – **Un caffè al giorno (ma anche più di uno) toglie la pressione alta di torno.** Chi ne beve due o tre al giorno ha la pressione più bassa rispetto a chi ne consuma una sola tazza o a chi non ne prende affatto: un dato che vale sia a livello periferico che per la pressione aortica centrale, quella più vicina al cuore. Insomma, **"il caffè aiuta a mantenere bassa la pressione sanguigna"**, **annuncia l'Università di Bologna** rendendo noti i risultati di una ricerca pubblicata sulla rivista *Nutrients*, realizzata da studiosi dell'Alma mater e dell'Irccs Azienda ospedaliero-universitaria di Bologna-Policlinico di Sant'Orsola. L'indagine ha analizzato l'associazione tra il consumo di caffè e i parametri della pressione periferica e centrale in un campione di italiani.

"I risultati che abbiamo ottenuto mostrano che **chi beve regolarmente caffè ha una pressione sanguigna significativamente più bassa**, sia a livello periferico che a livello centrale, rispetto a chi non ne beve", spiega Arrigo Cicero, docente al dipartimento di Scienze mediche e chirurgiche dell'Università di Bologna e primo autore dello studio. **"Si tratta del primo studio ad osservare questa associazione sulla popolazione italiana**, e i dati confermano l'effetto positivo del consumo di caffè rispetto al rischio cardiovascolare", aggiunge il professor Claudio Borghi, responsabile dello studio.

Il caffè è una delle bevande più diffuse in Italia e al mondo: **si stima che tra il 2020 e il 2021 ne siano stati consumati quasi 10 milioni di tonnellate a livello globale.** Nonostante si sia temuto a lungo che potesse avere conseguenze negative per la salute, "sono emersi invece da tempo diversi effetti benefici: tra chi ne beve abitualmente è stato osservato un **minor rischio di sviluppare malattie cardiovascolari**, diabete e alcune malattie neurodegenerative e del fegato. Non è ancora chiaro però a che cosa siano dovuti questi effetti, e non sembra siano legati direttamente al ruolo della caffeina", specifica l'Ateneo bolognese.

EFFETTI POSITIVI ANCHE CON IL DECAFFEINATO

"La caffeina è solo uno dei diversi componenti del caffè e certamente non è l'unico che ha un ruolo attivo: **effetti positivi** per la salute umana sono stati registrati infatti anche tra chi consume **caffè decaffeinato**", dice Cicero. "Sappiamo che la caffeina può contribuire ad aumentare la pressione sanguigna, ma altri componenti bioattivi nel caffè sembrano controbilanciare questo effetto, con un risultato finale positivo rispetto ai livelli della pressione".

COME È STATA EFFETTUATA LA RICERCA

Per approfondire questi effetti, in particolare rispetto ai valori della pressione centrale, gli studiosi hanno preso in considerazione **un campione di 720 uomini e 783 donne** a partire da una sub-coorte del Brisighella Heart Study: uno studio osservazionale coordinato da Borghi. Per ognuna delle persone individuate, sono stati confrontati i livelli della pressione sanguigna e le abitudini di consumo del caffè, insieme ad una serie di altri dati clinici.

“I risultati sono molto chiari: **la pressione arteriosa periferica è risultata decisamente più bassa nei soggetti che consumano da una fino a tre tazze di caffè al giorno** rispetto ai non consumatori di caffè”, spiega Cicero. “E per la prima volta abbiamo potuto confermare questi effetti anche rispetto alla pressione aortica centrale, quella vicina al cuore, dove si osserva un fenomeno quasi identico, con valori del tutto simili per chi beve abitualmente caffè rispetto ai non consumatori”.

I dati mostrano infatti valori più bassi per i consumatori di caffè sia nella pressione sistolica che nella pressione di pulsazione, e sia a livello di circolazione periferica che per la pressione aortica centrale. Tutti risultati che confermano gli effetti positivi del caffè per la mitigazione del rischio di malattie cardiovascolari. **Lo studio è stato pubblicato sulla rivista Nutrients** con il titolo “Self-Reported Coffee Consumption and Central and Peripheral Blood Pressure in the Cohort of the Brisighella Heart Study”. Gli autori sono Arrigo Cicero, Federica Fogacci, Sergio D'Addato, Elisa Grandi, Elisabetta Rizzoli e Claudio Borghi del Dipartimento di Scienze Mediche e Chirurgiche dell'Università di Bologna ed IRCCS Azienda Ospedaliero-Universitaria di Bologna – Policlinico di Sant'Orsola.

fonte Agenzia DIRE e l'indirizzo www.dire.it

