

Pillole di salute cardiovascolare (XVI)



Ma posso bere il caffè? E' una domanda che frequentemente fanno i pazienti, spesso terrorizzati che faccia male. In generale è proprio il contrario! Anche uno studio recente¹, eseguito su quasi 300 mila individui seguiti per oltre 25 anni, ha dimostrato che nella popolazione generale un moderato consumo di caffè non è dannoso; al contrario, riduce la mortalità totale e per malattie cardiovascolari! Ovviamente con alcuni distinguo:

- 1) che il consumo sia moderato: rispetto a chi non beve caffè (indifferente che sia decaffeinato o meno), i consumatori di una tazza al giorno presentano un rischio di morte ridotto del 5%, che diventa quasi del 10% se si bevono fino a tre tazze al dì, ma si riduce al 7% se si consumano dalle 3 alle 5 tazze. Al di sopra delle 5 tazze il rischio invece tende ad aumentare;
- 2) che non si accompagni al fumo di sigaretta che spesso si associa al caffè. In questo caso è preferibile non bere caffè, per evitare di “cadere in tentazione”!
- 3) che non vi siano altre malattie che ne sconsiglino il consumo. In linea generale, comunque il caffè non è controindicato nemmeno nei pazienti cardiopatici. In questo caso è bene però consultare il cardiologo.

¹ Ding et al. Association of Coffee Consumption with Total and Cause-Specific Mortality in Three Large Prospective Cohorts, *Circulation* 2016