

Il consumo moderato di caffè può ridurre del 25% il rischio di diabete di tipo 2

*L' Institute for Scientific Information on Coffee evidenzia le ultime ricerche sul consumo di caffè
nelle prevenzione del diabete di tipo 2*

14 Novembre 2013 – Secondo le ricerche pubblicate da **Institute for Scientific Information on Coffee (ISIC)**, l'assunzione regolare e moderata di caffè può diminuire il rischio per un individuo di sviluppare il diabete di tipo 2.

Di questa patologia soffrono oltre 370 milioni di persone nel mondo, rendendola uno dei più importanti problemi di salute¹. A supporto della **Giornata Mondiale del Diabete**, ISIC ha pubblicato un aggiornamento delle ultime ricerche sul caffè e diabete di tipo 2.

Le ricerche hanno evidenziato:

- Evidenze epidemiologiche mostrano che l'assunzione di 3-4 tazze di caffè al giorno è associata ad una riduzione approssimativa del 25% di rischio di sviluppare diabete di tipo 2, comparato ad un consumo nullo o minore a 2 tazze al giorno^{2,3}
- Le ricerche hanno anche suggerito una risposta inversa riguardo le dosi, per cui ogni tazza di caffè in aggiunta riduce il rischio relativo di sviluppo di diabete di tipo 2 del 7-8 per cento^{2,3}
- E' poco probabile che la caffeina sia responsabile degli effetti protettivi del caffè, come suggerisce uno studio⁴ che associa un basso rischio di diabete di tipo 2 al caffè siacaffeinato che decaffeinato
- Un recente studio⁵ ha evidenziato un beneficio del caffè filtrato rispetto a quello bollito, del decaffeinato rispetto alcaffeinato e una più forte relazione inversa in coloro che hanno più di 60 anni
- Un altro studio⁶ ha mostrato che il consumo regolare di caffè (non decaffeinato) è maggiormente protettivo contro il diabete di tipo 2 nelle donne di qualsiasi etnia che negli uomini

Il report ha anche messo in evidenza alcune teorie sui meccanismi che sono alla base delle possibili relazioni tra consumo di caffè e riduzione del rischio di diabete. Queste includono la 'Energy Expenditure Hypothesis' che suggerisce che la caffeina nel caffè possa stimolare il metabolismo e aumentare il dispendio energetico e il 'Carbohydrate Metabolic Hypothesis', che stabilisce che i componenti del caffè giocano un ruolo chiave nel bilanciamento del glucosio.

Esistono anche delle teorie minori che indicano che i componenti contenuti nel caffè possono migliorare la sensibilità dell'insulina attraverso meccanismi quali la modulazione degli stati infiammatori, mediando lo stress ossidativo cellulare, gli effetti ormonali o attraverso la riduzione del ferro.

Questo report è basato sui contenuti presentati al **Congresso Mondiale di Prevenzione del Diabete** che si è tenuto nel 2012 ed è stato aggiornato sulla base delle ultime ricerche nel campo pubblicate durante l'ultimo anno.

Altre informazioni su caffè e diabete si trovano sul sito: <http://www.caffesalute.it/area-medico/aree-terapeutiche/malattie-del-ricambio/il-caff%C3%A8-pu%C3%B2-essere-di-aiuto-nella-riduzione-di->

References

¹ International Diabetes Federation. (2012) Diabetes Atlas, 5th Edition.

² Huxley R. et al. (2009) Coffee, Decaffeinated Coffee, and Tea Consumption in Relation to Incident Type 2 Diabetes Mellitus. *Arch Intern Med*, 169:2053-63.

³ Zhang Y. et al. (2011) Coffee consumption and the incidence of type 2 diabetes in men and women with normal glucose tolerance: The Strong Heart Study. *Nutr Metab Cardiovasc Dis*. 21(6):418-23.

⁴ Bhupathiraju S.N. et al. (2012) Caffeinated and caffeine-free beverages and risk of type 2 diabetes. *Am J Clin Nutr*. 97(1):155-6.

⁵ Muley A. et al. (2012) Coffee to reduce risk of type-2 diabetes?: a systematic review. *Current Diabetes Reviews*. 8:162-8.

⁶ Doo T. et al. (2013) Coffee intake and risk of type 2 diabetes: the multiethnic cohort. *Public Health Nutrition*, published online ahead of print.

Per ulteriori informazioni:

Weber Shandwick Italia

Maria Elena Badini Confalonieri - tel. 02.57.37.84.25

mbadiniconfalonieri@webershandwick.com

Elisa Franchi – tel. 02.57.37.83.04

efranchi@webershandwick.com