



# Caffè

← Pubblicazioni

**Fonti:** Association of Coffee Drinking with Total and Cause-Specific Mortality NEJM  
via Medscape Traduzione automatica di GoogleTranslate

.php ♦ .html ♦ .pdf

Pubblicazioni

## Caffè indice (sopprimi)

1. Caffè: La droga originale miracolosa?
  - 1.1 Benefici mentali e medici di caffè
  - 1.2 Malattie Cardiovascolari
  - 1.3 Malattie cerebrovascolari e ictus
  - 1.4 Diabete e perdita di peso
  - 1.5 Cancro
  - 1.6 Neurodegenerazione
  - 1.7 Depressione
  - 1.8 Malattie del fegato
  - 1.9 Ma non è tutto ...
  - 1.10 E Infine, i rischi
2. Coffee: The Original Wonder Drug?
  - 2.1 Mental and Medical Benefits of Coffee
  - 2.2 Cardiovascular Disease
  - 2.3 Cerebrovascular Disease and Stroke
  - 2.4 Diabetes and Weight Loss
  - 2.5 Cancer
  - 2.6 Neurodegeneration
  - 2.7 Depression
  - 2.8 Liver Disease
  - 2.9 But That's Not All...
  - 2.10 And Finally, the Risks
3. Allegati
  - 3.1 Commenti

Arrangiamento: P. Forster



The NEW ENGLAND  
JOURNAL of MEDICINE



Medscape Today  
NEWS

a cura di Daniela Rüegg

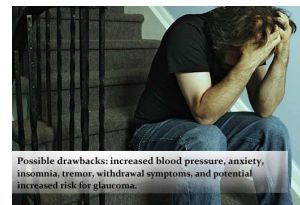
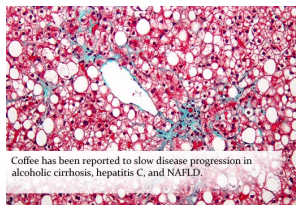
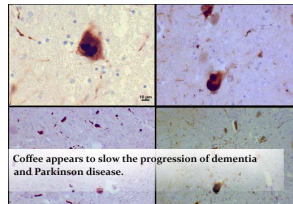
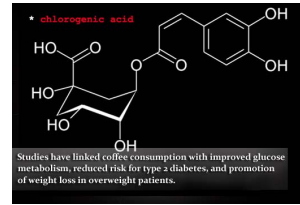
Dopo tanti anni di prediche da parte di salutisti e dietisti sull'abuso del caffè e i suoi ipotizzati effetti negativi sulla salute è apparso uno studio scientifico che dimostra il contrario:

Studio prospettivo su ca. 400'000 persone tra 50 e 70 anni dagli anni 1995 - 2008:  
**Association of Coffee Drinking with Total and Cause-Specific Mortality** by Neal D. Freedman, Ph.D., Yikyung Park, Sc.D., Christian C. Abnet, Ph.D., Albert R. Hollenbeck, Ph.D., and Rashmi Sinha, Ph.D. dal National Institutes of Health pubblicato in *N Engl J Med* 2012; 366:1891-1904.

Dimostra una minore mortalità intorno al 10% (7-8 anni) per gli abituali bevitori di caffè. Non può essere dedotto dai dati, se questa correlazione è causale.

## Effetti del consumo di caffè (a chi piace e lo sopporta bene)

- abbassa il rischio cardiovascolare
- abbassa il rischio di infarti cardiaci del 25%
- riduce il rischio per diabete 2 e promuove riduzione del peso
- riduce il rischio per diversi tumori
- riduce il rischio per demenza e Mb. di Parkinson
- riduce il rischio per depressioni
- rallenta lo sviluppo di cirrosi epatica e epatite C
- utile per la sindrome dell'occhio secco e la gotta
- possibilmente aumenta i rischi per pressione, ansia, insonnia



### 1. Caffè: La droga originale miracolosa?

24 luglio 2012

#### 1.1 Benefici mentali e medici di caffè

La parte migliore di svegliarsi ... è ridurre il rischio di neurodegenerazione. E la depressione, e il cancro e malattie cardiovascolari ... Sta diventando sempre più chiaro che il caffè è più di una semplice routine mattutina. Il corpo di dati che suggeriscono che stimolante più diffuso al mondo, è utile in una varietà di condizioni mentali e medica sta crescendo a un ritmo vertiginoso. Un recente studio pubblicato sul New England Journal of Medicine ha scoperto che il consumo di caffè abbassato la mortalità di oltre il 10% a 13 anni di follow-up. [1] Basato principalmente sulla recente copertura Notizie Medscape Medical, la presentazione si passeranno in rassegna le potenzialità prestazioni mediche e psichiatriche di

### 2. Coffee: The Original Wonder Drug?

July 24, 2012

#### 2.1 Mental and Medical Benefits of Coffee

The best part of waking up...is reducing your risk of neurodegeneration. And depression, and cancer, and cardiovascular disease... It's becoming increasingly clear that coffee is more than just a morning routine. The body of data suggesting that the world's most widely used stimulant is beneficial in a variety of mental and medical conditions is growing at a staggering rate. A recent study published in the New England Journal of Medicine found that coffee consumption lowered all-cause mortality by over 10% at 13-year follow-up.[1] Based primarily on recent Medscape Medical News coverage, the following slideshow reviews the potential medical and psychiatric benefits of coffee consumption.

consumo di caffè.

## 1.2 Malattie Cardiovascolari

Può sembrare un controsenso: una sostanza nota per aumentare la pressione sanguigna potrebbe in realtà essere un bene per il sistema cardiovascolare. Il consumo di caffeina può causare un breve aumento della pressione sanguigna - un fattore di rischio importante per malattie cardiovascolari (CVD) - e l'uso regolare è stato collegato ad un aumento a lungo termine. Tuttavia, quando la caffeina viene ingerita attraverso il caffè, persistenti aumenti della pressione sanguigna sono di piccole dimensioni ed i rischi cardiovascolari può essere bilanciata dalla proprietà protettive. I chicchi di caffè contengono composti antiossidanti che riducono l'ossidazione delle lipoproteine a bassa densità (LDL) del colesterolo e del consumo di caffè è stato associato con una riduzione delle concentrazioni dei marker infiammatori. [2-7] consumo moderato di caffè è stato associato ad un minor rischio per la malattia coronarica per quanto come 10 anni, [3] e nuovi dati suggeriscono che una media di 2 tazze al giorno protegge da insufficienza cardiaca. [8]

## 1.3 Malattie cerebrovascolari e ictus

I benefici vascolari di caffè non si perdono sul cervello. Secondo una meta-analisi 2011, consumo tra 1 e 6 tazze al giorno riferito ridurre il rischio di ictus del 17%. [9] A 22% al 25% di riduzione del rischio è stato osservato in un ampio campione di donne svedesi seguiti per una media di 10 anni. [10] E mentre l'impatto del caffè sul rischio di ictus nei pazienti con CVD è ancora in questione, una meta-analisi presentata al Meeting europeo on Hypertension 2012 ha rilevato che da 1 a 3 tazze al giorno può proteggere contro l'ictus ischemico nella popolazione generale [11].

## 1.4 Diabete e perdita di peso

Nonostante l'associazione del caffè, con aumento della pressione sanguigna, la bevanda fumante sembra beneficiare altri aspetti della cosiddetta "sindrome metabolica", il cluster pericolosa ipertensione, iperglicemia, i livelli di lipidi anormali, e il grasso corporeo maggiore. Numerosi studi hanno collegato bere regolarmente caffè con

## 2.2 Cardiovascular Disease

It may seem counterintuitive: A substance known to increase blood pressure might actually be good for your cardiovascular system. Caffeine consumption can cause a short-lived increase in blood pressure - a major risk factor for cardiovascular disease (CVD) - and regular use has been linked to a longer-term increase. However, when caffeine is ingested via coffee, enduring blood pressure elevations are small and CVD risks may be balanced by protective properties. Coffee beans contain antioxidant compounds that reduce oxidation of low-density lipoprotein (LDL) cholesterol and coffee consumption has been associated with reduced concentrations of inflammatory markers.[2-7] Moderate coffee intake was associated with a lower risk for coronary heart disease as far out as 10 years,[3] and new data suggest that an average of 2 cups a day protects against heart failure.[8]

## 2.3 Cerebrovascular Disease and Stroke

The vascular benefits of coffee are not lost on the brain. According to a 2011 meta-analysis, consuming between 1 and 6 cups a day reportedly cut stroke risk by 17%. [9] A 22% to 25% risk reduction was seen in a large sample of Swedish women followed for an average of 10 years.[10] And while coffee's impact on stroke risk in those with CVD is still in question, a meta-analysis presented at the European Meeting on Hypertension 2012 found that 1 to 3 cups a day may protect against ischemic stroke in the general population.[11]

## 2.4 Diabetes and Weight Loss

Despite coffee's association with increased blood pressure, the steamy brew appears to benefit other aspects of so-called "metabolic syndrome," the dangerous cluster of hypertension, hyperglycemia, abnormal lipid levels, and increased body fat. Numerous studies have linked regular coffee drinking with improved glucose metabolism, insulin secretion, and a significantly reduced risk for type 2 diabetes.[12-14] Preliminary data from an ongoing study also suggest that coffee consumption can promote weight loss.

il metabolismo del glucosio migliorata, la secrezione di insulina, e un rischio significativamente ridotto di diabete di tipo 2. [12-14] I dati preliminari di uno studio in corso indicano anche che il consumo di caffè può favorire la perdita di peso. Pazienti in sovrappeso trattati con chicchi di caffè tostati in forma di supplemento persero una media di 17 libbre in 22 settimane. Gli autori dello studio il sospetto che questo effetto può essere dovuto in parte al caffè contenente acido clorogenico, un composto vegetale con proprietà antiossidanti pensato per ridurre l'assorbimento del glucosio. [15]

## 1.5 Cancro

Con così tanti ingestibles pensato di aumentare il rischio di cancro - soda, carne alla griglia, tutte le cose in salamoia - almeno possiamo stare tranquilli quando si tratta di caffè (secondo dati recenti, comunque). L'evidenza suggerisce che da moderata a forte consumo di caffè può ridurre il rischio di numerosi tumori, tra cui endometriale (> 4 tazze al giorno), [16] della prostata (6 tazze al giorno), [17] testa e del collo (4 tazze al giorno), [18,19] carcinoma a cellule basali (> 3 tazze al giorno), [20] e recettori degli estrogeni negativi il cancro al seno (più di 5 tazze al giorno). [21] I benefici si pensa di essere almeno in parte a causa di antiossidanti del caffè e le proprietà antimutagene. [16,18]

## 1.6 Neurodegenerazione

E' chiaro che il caffè incide temporaneamente cognizione - provare a ottenere, attraverso cicli mattina senza una tazza. Ma la nuova ricerca collega anche il caffè con effetti più duraturi sul benessere cognitivo. Uno studio pubblicato sul Journal of Alzheimer hanno mostrato che i pazienti con decadimento cognitivo lieve e livelli plasmatici di caffeina > 1200 ng / ml - per gentile concessione di ~ 3 a 5 tazze di caffè al giorno - evitare la progressione verso la demenza nei successivi 2 a 4 anni . [22] studi corrispondenti nei topi suggeriscono che la caffeina sopprime enzimi coinvolti nella produzione di beta-amiloide, mentre il consumo di caffè aumenta la G-CSF, interleuchina-10, e l'interleuchina-6 livelli, citochine pensato di contribuire ai benefici segnalati. Caffè caffeina è stato a lungo pensato per essere neuroprotettivo in malattia di Parkinson (PD), e il lavoro recente

Overweight patients treated with unroasted coffee beans in supplement form lost an average of 17 pounds over 22 weeks. The study authors suspect that this effect may be due in part to coffee containing chlorogenic acid, a plant compound with antioxidant properties thought to reduce glucose absorption.[15]

## 2.5 Cancer

With so many ingestibles thought to increase cancer risk - soda, grilled meat, all things pickled - at least we can rest easy when it comes to coffee (according to recent data, anyway). Evidence suggests that moderate to heavy coffee consumption can reduce the risk for numerous cancers, including endometrial (> 4 cups/day),[16] prostate (6 cups/day),[17] head and neck (4 cups/day), [18,19] basal cell carcinoma (> 3 cups/day),[20] and estrogen receptor-negative breast cancer (> 5 cups/day).[21] The benefits are thought to be at least partially due to coffee's antioxidant and antimutagenic properties.[16,18]

## 2.6 Neurodegeneration

It's clear that coffee temporarily affects cognition - try getting through morning rounds without a cup. But new research also links coffee with more enduring effects on cognitive well-being. A study published in the Journal of Alzheimer's Disease showed that patients with mild cognitive impairment and plasma caffeine levels of > 1200 ng/mL - courtesy of ~3 to 5 cups of coffee a day - avoided progression to dementia over the following 2 to 4 years. [22] Corresponding studies in mice suggest that caffeine suppresses enzymes involved in amyloid-beta production, while coffee consumption boosts G-CSF, interleukin-10, and interleukin-6 levels, cytokines thought to contribute to the reported benefits. Caffeinated coffee has long been thought to be neuroprotective in Parkinson disease (PD), and recent work found that variants in the glutamate-receptor gene GRIN2A affect PD risk in coffee drinkers.[23] Furthermore, data presented at this year's American Academy of Neurology Annual Meeting showed that 3 cups of coffee a day may prevent the formation of Lewy bodies, a signature preclinical pathologic finding in PD.[24] Despite the encouraging associations in neurodegenerative disease,



ha dimostrato che le varianti nel gene GRIN2A glutammato dei recettori influenzano il rischio PD nei bevitori di caffè. [23] Inoltre, i dati presentati presso l'Accademia Americana di quest'anno di Neurologia Meeting annuale ha dimostrato che 3 tazze di caffè al giorno può prevenire la formazione di corpi di Lewy, una firma preclinico patologiche trovando nel PD. [24] Nonostante le associazioni incoraggianti nelle malattie neurodegenerative, l'assunzione di caffeina è stata anche associata con l'età di insorgenza accelerazione di Huntington malattia. [25]

## 1.7 Depressione

Uno studio suggerisce che il 2011 un aumento del consumo di caffè potrebbe beneficiare anche la nostra salute mentale [26]: le donne che bevevano 2 o 3 tazze di caffè al giorno avevano un rischio ridotto del 15% per la depressione rispetto a coloro che bevevano meno di 1 bicchiere a settimana . Un rischio ridotto del 20% è stato osservato in coloro che bevevano 4 o più tazze al giorno. L'effetto a breve termine del caffè sull'umore può essere dovuto ad alterazioni della serotonina e l'attività della dopamina, considerando che i meccanismi che stanno dietro i suoi potenziali effetti a lungo termine sull'umore possono riguardare le sue proprietà antiossidanti e anti-infiammatorie, fattori che si pensa di svolgere un ruolo in malattie depressive. [26-29]

## 1.8 Malattie del fegato

Il fegato potrebbe contribuire ad abbattere il caffè, ma il caffè potrebbe proteggere il fegato (in alcuni casi). L'evidenza suggerisce che il consumo di caffè rallenta la progressione della malattia nei pazienti con cirrosi alcolica e l'epatite C e riduce il rischio di sviluppare carcinoma epatocellulare. [30-33] Uno studio 2012 ha riferito che l'assunzione di caffè è associata ad un minor rischio per la steatosi epatica non alcolica (NAFLD ), [34], mentre altri lavori recente ha scoperto che il caffè protegge contro la fibrosi epatica nei pazienti con NAFLD già stabilito. [32]

## 1.9 Ma non è tutto ...

Un grab-bag di altre ricerche suggeriscono che il consumo di caffè può alleviare la sindrome dell'occhio secco, aumentando la

caffeine intake has also been associated with accelerating age of onset of Huntington disease.[25]

## 2.7 Depression

A 2011 study suggests that a boost in coffee consumption might also benefit our mental health[26]: Women who drank 2 to 3 cups of coffee per day had a 15% decreased risk for depression compared with those who drank less than 1 cup per week. A 20% decreased risk was seen in those who drank 4 cups or more per day. The short-term effect of coffee on mood may be due to altered serotonin and dopamine activity, whereas the mechanisms behind its potential long-term effects on mood may relate to its antioxidant and anti-inflammatory properties, factors that are thought to play a role in depressive illnesses. [26-29]

## 2.8 Liver Disease

The liver might help break down coffee, but coffee might protect the liver (in some cases). Evidence suggests that coffee consumption slows disease progression in patients with alcoholic cirrhosis and hepatitis C and reduces the risk of developing hepatocellular carcinoma.[30-33] A 2012 study reported that coffee intake is associated with a lower risk for nonalcoholic fatty liver disease (NAFLD),[34] while other recent work found that coffee protects against liver fibrosis in those with already established NAFLD.[32]

## 2.9 But That's Not All...

A grab-bag of other research suggests that coffee intake may relieve dry-eye syndrome by increasing tear production,[35] reduce the risk for gout,[36] and potentially fight infection.[37] Coffee and hot tea consumption were found to be protective against one of the medical community's most concerning bugs, methicillin-resistant Staphylococcus aureus (MRSA).[37] While it remains unclear whether the beverages have systemic antimicrobial activity, study participants who reported any consumption of either were approximately half as likely to have MRSA in their nasal passages.

## 2.10 And Finally, the Risks

As is often the case, with the benefits come

produzione di lacrime, [35] ridurre il rischio per la gotta, [36] e, potenzialmente, combattere le infezioni. [37] Caffè e il consumo di tè caldo sono stati trovati essere protettivo contro uno dei bug più riguardanti la comunità medica, Staphylococcus aureus resistente alla meticillina (MRSA). [37] Mentre non è chiaro se le bevande hanno sistemica attività antimicrobica, i partecipanti allo studio hanno riportato alcun consumo di entrambi erano circa la metà delle probabilità di hanno MRSA nei loro passaggi nasali.

### 1.10 E Infine, i rischi

Come spesso accade, con i benefici sono i rischi, e il consumo di caffè ha sicuramente effetti negativi medici e psichiatrici da considerare. Oltre al predetto incremento potenziale della pressione sanguigna, il caffè può indurre o peggiorare l'ansia, l'insonnia, e tremore e potenzialmente elevare il rischio glaucoma. [38] Inoltre, data la potenziale gravità dei sintomi, la sindrome di astinenza da caffeina è in fase di considerazione per l'inclusione nel prossimo DSM -5. [39]

the risks, and coffee consumption certainly has negative medical and psychiatric effects to consider. Besides the aforementioned potential increase in blood pressure, coffee can incite or worsen anxiety, insomnia, and tremor and potentially elevate glaucoma risk.[38] Also, given the potential severity of symptoms, caffeine withdrawal syndrome is under consideration for inclusion in the forthcoming DSM-5.[39]

Author

Bret Stetka, MD, Editorial Director, Medscape from WebMD

Disclosure: Bret Stetka, MD, has disclosed no relevant financial relationships.

Photo Editor

Darbe Rotach, Senior Photo Editor, Medscape from WebMD

Disclosure: Darbe Rotach, has disclosed no relevant financial relationships.

---

## 3. Allegati

### 3.1 Commenti

alla pagina *Pubblicazioni / Caffè* : ev. cliccare sul titolo per stilare un commento

*Peter* — 01 August 2012, 18:57

Test

Proveniente da *Redazione*: <http://pforster.no-ip.org/~admin/pmwiki/pmwiki.php/Pubblicazioni/Caffe>

ultima modifica August 01, 2012, at 06:58 PM

Cc by P. Forster nc-2.5-it

PopUps:

Motori di ricerca

MedPopLinks

FreeFind: cerca in  MedPop  Web