

Bere dalle 3 alle 4 tazzine di caffè al giorno riduce il rischio di diabete

Data: 12 giugno 2012 | Autore: Alessia Malachiti



MADRID, 06 DICEMBRE 2012 - Secondo un rapporto pubblicato sull' "Institute for Scientific Information on Coffee", bere dalle tre alle quattro tazzine di caffè al giorno aiuterebbe a ridurre il rischio di ammalarsi di diabete di tipo 2.

Lo studio è stato presentato al "World Congress on Prevention of Diabetes and Its Complications" di Madrid, dove è stato spiegato come la caffeina contribuisca positivamente ad accelerare il metabolismo, aumentando il consumo di energia. Secondo alcuni, invece, i componenti del caffè influenzerebbero il bilancio del glucosio, mentre un'altra teoria è quella che vede aumentare la sensibilità dell'insulina.[\[MORE\]](#)

Le varie ipotesi che tentano di spiegare l'effetto benefico della caffeina verranno approfondite, ma quello che è certo e che mette tutti d'accordo è che il rischio viene ridotto del 25% per i consumatori abituali. Ogni tazzina addizionale potrebbe aumentare la percentuale del 7-8%.

Era già stato provato l'effetto positivo del caffè sulle arterie del cuore ed anche le proprietà antiossidanti della caffeina. Il nuovo studio, che ha evidenziato la sua positività sulla prevenzione del diabete melito, non insulino-dipendente, potrebbe aiutare le persone geneticamente a rischio a prevenire l'insorgere della malattia, integrando così le precauzioni abituali.

(Foto da [ilfoglio.it](#))

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/bere-dalle-3-alle-4-tazze-di-caffè-al-giorno-riduce-il-rischio-di-diabete/34327>

