

Uno studio presentato al congresso europeo di cardiologia

# *Quattro caffè al giorno, una manna per il cuore*

DI ETTORE BIANCHI

**C**affè e defibrillatori sono le buone notizie che sono arrivate dal congresso europeo di cardiologia che si è svolto nei giorni scorsi a Barcellona. La morte di origine cardiaca è la maggiore causa di mortalità in Europa e riguarda circa 300 mila persone l'anno. I defibrillatori disposti nei centri sportivi portano da 9 a 93% le possibilità di sopravvivenza in caso di arresto cardiaco.

**Ma più semplice ancora di un defibrillatore c'è il caffè.** In questo caso si tratta di prevenzione. L'ha dimostrato uno studio condotto su circa 20 mila persone appartenenti alle popolazioni

del Mediterraneo di circa 37 anni. La ricerca, presentata al congresso, dimostra che effettivamente bevendo quattro tazze di caffè al giorno (che possono far parte dell'alimentazione sana di una persona in buona salute) la mortalità si riduce del 64% rispetto a chi non le beve.

Con due tazze al giorno il beneficio è inferiore e la riduzione della mortalità arriva al 30% e soprattutto non riguarda che quelli che hanno oltre 44 anni.

Studi precedenti avevano già dimostrato che il consumo di caffè può accompagnarsi a una diminuzione della mortalità ma non era stato effettuato fra la popolazione mediterranea.