

Le café réduirait le risque de mort par un certain nombre de maladies

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-11-19 00:23:26 - Vu sur pharmacie.ma

Selon une étude américaine publiée dans la revue « Circulation », boire des quantités modérées de café pourrait réduire le risque de mortalité liée à plusieurs maladies.

Les scientifiques de l'Université de Harvard ont analysé des données provenant de trois grandes études en cours portant sur 168 000 femmes et 40 000 hommes. Dans le cadre du régime alimentaire global, la consommation de café a été évaluée tous les quatre ans. Les participants ont été suivis pendant 30 ans ; durant cette période, plus de 19 000 femmes et plus de 12 000 hommes sont décédés de diverses causes.

Les analyses ont montré que les personnes qui buvaient régulièrement des quantités modérées de café (moins de cinq tasses par jour) avaient un risque plus faible de mortalité par maladies cardiovasculaires ou neurologiques, diabète de type 2 ou suicide.

La corrélation entre la consommation de café et le risque plus faible de mortalité a été observée tant pour le café caféiné que décaféiné. La caféine n'est donc pas responsable de l'effet, mais plutôt les composés chimiques naturellement présents dans les grains de café, ont conclu les chercheurs. « Des composés bioactifs dans le café réduisent l'insulinorésistance et l'inflammation systémique » a déclaré l'auteure principale, Ming Ding. Cependant, d'autres études seront nécessaires pour étudier les mécanismes biologiques qui produisent ces effets » a-t-elle ajouté.