La forte consommation de café pourrait augmenter la mortalité ?

Compte Test - 2013-08-20 22:56:00 - Vu sur pharmacie.ma

Longtemps, le café a été suspecté d'avoir des effets néfastes sur le c½ur, mais aucune étude ne l'avait démontré irréfutablement. Une équipe pluridisciplinaire s'est chargée d'étudier les habitudes de 40.000 volontaires entre 1979 et 2003, dont la consommation de café. Les participants, âgés de 20 à 87 ans, ont tous répondu à un questionnaire et ont subi des visites médicales durant la période de test. À partir de 28 tasses par semaine, il y a augmentation de la mortalité de 56 %, et ce toutes causes confondues.

Les hommes jeunes qui consomment beaucoup de café ont également deux fois plus de risque de mourir que ceux qui n'en boivent pas.

Steven Blair, du département d'épidémiologie de l'université de Caroline du Sud, indique "il n'y aucun résultat significatif qui démontre une association entre la consommation de café et la mortalité chez les hommes âgés et chez les femmes. Il est également important de noter que les doses de café, chez les hommes comme chez les femmes, n'ont aucune incidence sur les risques de maladies cardio-vasculaires".

Le café est un mélange complexe de milliers de molécules. Des études ont démontré l'aspect bienfaiteur des antioxydants qu'il contient sur les inflammations et les fonctions cognitives. Mais l'on sait aussi les effets néfastes de la caféine sur le métabolisme : substance addictive, inhibition de l'activité de l'insuline, augmentation de la pression sanguine. "Tous ces mécanismes pourraient se contrebalancer. Nous supposons que l'association entre le café et la mortalité serait due à l'interaction entre l'âge et la consommation, combinée à des facteurs génétiques" explique Junxiu Liu, co-auteur de la recherche. Les chercheurs déconseillent donc aux jeunes personnes de consommer du café en grande quantité, même s'ils affirment que de nouvelles études seront nécessaires pour bien comprendre tous les tenants et les aboutissants de sa consommation.