Boire du café est bon pour la santé

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-04-03 08:52:13 - Vu sur pharmacie.ma

Selon une étude réalisée par un comité d'experts américains, une consommation modérée de trois à cinq tasses par jour, soit 500 milligrammes au plus de caféine, pourrait se révéler bénéfique pour la santé.

"Nous avons examiné toutes les études et rien n'indique des effets nocifs du café sur la santé avec une consommation modérée de trois à cinq tasses par jour", a explique Miriam Nelson, professeur de nutrition à l'Université Tufts à Boston, un des membres du comité. Selon elle, le café favoriserait même la réduction de maladies cardiovasculaires, de Parkinson, de diabète et de certains cancers.

Ces effets seraient dus au fait que les grains de café contiennent des antioxydants comme les polyphénols, également présents dans le vin rouge et le cacao.

Néanmoins, la prudence doit rester de mise. Pour Tom Brenna, un autre membre du comité et professeur de nutrition et de chimie à l'université Cornell à New York, survendre les bienfaits du café n'est pas nécessaire tant que le mécanisme d'action de la caféine reste indéterminé. Par précaution, il recommande aux femmes enceintes de se limiter à 200 milligramme de caféine par jour, soit deux tasses.