

# Gli effetti della caffeina sul cuore: forse fa bene

Data: Invalid Date | Autore: Luna Isabella

---



**CALIFORNIA, 27 GENNAIO 2016-** I ricercatori dell'Università della California a San Francisco (Usa) hanno condotto una ricerca sulla **relazione tra caffeina e battito cardiaco**.[\[MORE\]](#)

Si tratta dell'ennesima ricerca scientifica sulla caffeina, che giunge stavolta alla conclusione che il caffè non provoca battiti cardiaci extra, sfatando così una delle più diffuse credenze sulla sostanza. Gli autori della ricerca hanno focalizzato la loro attenzione sul consumo costante di prodotti contenenti caffeina per un periodo di 12 mesi, e non sul consumo 'acuto' ovvero concentrato in un preciso momento. Ad oggi, si tratta dello studio più importante, pubblicato sul Journal of American Heart Association, per aver trovato **correlazioni tra le abitudini alimentari e il tasso del disturbo cardiaco**. Gli esperti evidenziano che troppe contrazioni atriali premature (Pac) hanno dimostrato di generare fibrillazione atriale, ictus e morte, mentre eccessive contrazioni ventricolari premature (Pvc) possono indurre a una maggiore insufficienza cardiaca, a malattia coronarica, con conseguenze anche in questo caso mortali. Studi e sperimentazioni, in passato, hanno collegato le suddette anomalie proprio al consumo di caffeina; ciò è ragionevole in quanto questi studi sono stati effettuati diversi decenni fa e non consideravano i disturbi in questione come conseguenza primaria.

Caffè, cioccolato e tè, come altri prodotti contenenti caffeina, hanno **potenziali effetti benefici sull'apparato cardiovascolare** e di questo, stando a quanto affermato dai ricercatori californiani, c'è una recente e crescente evidenza. Ma gli autori ammettono altresì che ancora oggi l'**incertezza clinica** induce a sconsigliarne l'abuso, per evitare eventuali problemi cardiaci. In merito si esprime il coordinatore del lavoro Gregory Marcus: "Le raccomandazioni cliniche contro il consumo regolare di prodotti contenenti caffeina per prevenire disturbi del ritmo cardiaco dovrebbero essere riconsiderate dato che potremmo aver scoraggiato senza motivo il consumo di alimenti come il cioccolato, il caffè e il tè, che invece potrebbero avere benefici cardiovascolari". Lo studio ha analizzato un campione costituito da 1.388 partecipanti, estratto in modo casuale dal database Cardiovascular Health Study.

Per un anno sono state monitorate e valutate le abitudini alimentari di base: fra i partecipanti, 840 (il 61%) consumavano più di un prodotto contenente caffeina al giorno. Alla fine della rilevazione, i ricercatori non hanno trovato differenze nel numero di Pac o Pvc relative ai livelli di consumo di caffè, tè e cioccolato in questo gruppo, e nemmeno in chi più spesso optava per il consumo di questi prodotti risultava un'associazione con battiti cardiaci extra.

***Luna Isabella***

**(foto da openworldblog.org)**

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/gli-effetti-della-caffeina-sul-cuore-forse-fa-bene/86556>

