

?Beure cafè allarga la vida, segons l'estudi més important que s'ha fet mai

Prendre tres cafès diaris redueix la mortalitat prematura un 18% en homes i un 8% en dones



L'estudi suggereix efectes beneficiosos per a la salut | Flickr

Beure tres cafès al dia allarga la vida, en concret redueix la mortalitat prematura un 18% en homes i un 8% en dones, segons l'estudi més important que s'ha fet mai sobre el tema, tal com recull el diari (http://elpais.com/elpais/2017/07/10/ciencia/1499709387_464937.html) *El País* (http://elpais.com/elpais/2017/07/10/ciencia/1499709387_464937.html). El treball, encapçalat per científics de l'Organització Mundial de la Salut (OMS), ha analitzat 520.000 persones durant 16 anys a una desena de països europeus, inclòs l'estat espanyol.

La investigació associa el consum de només una tassa de cafè diari a la reducció de la mortalitat prematura del 3% en homes i de l'1% en dones. El cafè disminueix la mortalitat per diverses causes, però sobretot per malalties cardiovasculars i del sistema digestiu.

Els resultats són una bona notícia per a les cafeters, que cada dia beuen 2.250 milions de tasses a tot el planeta. L'any 1991, una branca d'OMS -l'Agència Internacional d'Investigació sobre el

càncer- va classificar el cafè com un producte ?possiblement? cancerigen per als éssers humans i es vinculava al càncer de pàncrees. L'any passat, la mateixa OMS va esborrar aquesta sospita i, després d'examinar diversos estudis, va concloure que no hi havia rastres de risc de càncer al cafè i que, fins i tot, s'havia observat una reducció del càncer de fetge.

Ara, el nou macroestudi, finançat per la Comissió Europea, no només indulta el cafè, sinó que suggereix efectes beneficiosos per a la salut. Un segon treball, realitzat amb 185.000 ciutadans d'Estats Units de diverses ètnies, també durant 16 anys, ha arribat a conclusions similars. Els dos treballs es van publicar ahir a la revista científica *Annals of Internal Medicine* (<http://annals.org/aim>) .