

## Les tasses de cafè que has de prendre perquè sigui saludable

*Surt publicat un nou estudi amb dades contundents*



Un cafè | Flickr

Prendre tres o quatre tasses de cafè al dia és saludable. Així ho assegura un megaestudi publicat aquest dimecres a The BMJ (<http://www.bmj.com/content/359/bmj.j5024>), que ha recollit *El Español*. ([http://www.elespanol.com/ciencia/salud/20171122/263974602\\_0.html](http://www.elespanol.com/ciencia/salud/20171122/263974602_0.html))

La investigació revisa 201 metaanàlisis, el que s'anomena revisió en paraigües, on s'analitzen més de 60 factors vinculats al consum del cafè.

En aquest treball, es confirma el que ja s'havia apuntat en altres treballs (<http://www.naciodigital.cat/noticia/134635/beure/cafè/allarga/vida/segons/estudi/important/fet/mai>): els consumidors de cafè, en comparació amb els que no ho són, presenten menys mortalitat per totes les causes i per malalties cardiovasculars. A més, el consum s'associa a un 18% d'incidència de càncer, una xifra molt per sota de les habituals, i a una menor presència en moltes patologies: neurològiques, metabòliques i hepàtiques, entre d'altres.

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, l'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.