

Scris de newsreporter pe 03 aprilie 2022, 10:44

## STUDIU Trei cesti de cafea pe zi prelungesc viata

Consumul a trei cesti de cafea pe zi poate prelungi viata, sustin autorii unui nou studiu. Bautorii de cafea au o probabilitate cu 12% mai scazuta de deces decat cei care nu consuma aceasta bautura, iar riscul de boli cardiovasculare este cu 20% mai mic, potrivit cercetarii, relateaza stiripesurse.



media-156190590933146700.jpg

---

Cu toate acestea, oamenii de stiinta au descoperit ca aceste beneficii exista doar atunci cand se consuma cafea macinata, nu bauturi instant. Studiul a fost realizat cu participarea a circa 500.000 de persoane din Marea Britanie si a durat 11 ani, iar autorii sai de la Universitatea Semmelweis din Ungaria si Universitatea Queen Mary din Regatul Unit l-au publicat in „European Journal of Preventive Cardiology”.

Consumul a mai mult de trei cesti de cafea pe zi nu creste efectul pozitiv, dar pe langa cofeina, cafeaua contine si minerale si antioxidanti care reduc riscul de cancer, diabet de tip 2 si dementa, scrie [ador.ro](http://ador.ro).

in timp ce alte studii avertizeaza ca aceasta bautura poate afecta negativ tensiunea arteriala sau bolile cardiovasculare, dr. Steffen Petersen de la Universitatea Queen Mary, unul dintre autorii cercetarii, precizeaza ca descoperirile lor indica faptul ca nu numai ca nu este daunatoare, ci cafeaua poate fi chiar utila. Petersen subliniaza ca studiul lor se bazeaza pe cel mai larg esantion

de pana acum si se concentreaza pe efectele asupra sistemului cardiovascular.

ADRESA: <http://crct.ro/nzod>