

Els dos motius per beure cafè o te cada dia, segons un nou estudi

Una investigació de la Xina i el Regne Unit demostra el descens de patir demència o un ictus amb la ingesta d'aquestes begudes




Els beneficis de prendre te o cafè, segons un estudi xinès | Europa Press

La ingesta mínima **d'una tassa de cafè o te diària és beneficiós per al cos humà** i pot tenir certs beneficis a llarg termini, segons un nou estudi. La investigació apunta que beure qualsevol d'estes dues begudes pot estar associat a un menor risc d'ictus i demència, segons l'estudi publicat a la revista d'accés obert *PLOS Medicine*. L'investigador Yuan Zhang i els seus col·legues de la Universitat Mèdica de Tianjin (Xina) han estudiat 365.682 participants del Biobanc del Regne Unit, reclutats entre el 2006 i el 2010, i a qui se'ls hi ha fet un seguiment fins al 2020.

Al principi, els participants van informar del seu consum de cafè i te. Durant el període d'estudi, 5.079 participants van desenvolupar demència i 10.053 van experimentar com a mínim un ictus. **Les persones que bevien de 2 a 3 tasses de cafè o de 3 a 5 tasses de te al dia o una combinació de 4 a 6 tasses de cafè i te van tenir la menor incidència d'ictus o demència.**

Els individus que bevien 2-3 tasses de cafè i 2-3 tasses de te al dia tenien un risc 32% menor de patir un ictus i **un risc 28% menor** de patir demència en comparació dels que no bevien ni cafè ni te. La ingesta de cafè sol o en combinació amb una tassa de te en qualsevol altra hora del dia també es va associar amb menys risc de demència després de patir un accident cerebrovascular.

El Biobanc del Regne Unit reflecteix una mostra relativament sana en relació amb la població



general, cosa que podria restringir la capacitat de generalitzar estes associacions. A més, van ser relativament poques les persones que van desenvolupar demència o ictus, cosa que pot dificultar l'extrapolació exacta de les taxes a poblacions més àmplies.

Finalment, encara que és possible que el consum de cafè i te protegeixi contra l'ictus, la demència i la demència posterior a l'ictus, esta causalitat no es pot deduir de les associacions. **"Els nostres resultats suggereixen que el consum moderat de cafè i te per separat o en combinació es va associar amb un menor risc d'ictus i demència"**, expliquen els principals investigadors.

[plantillavirals]