

Uno studio suggerisce che il caffè con moderazione può ridurre il rischio di ansia e depressione (Principiante)

Health

Italian

Principiante

Article

Un grande studio ha scoperto che il caffè può essere collegato a una migliore salute mentale quando le persone ne bevono una quantità moderata. I ricercatori hanno esaminato i dati di 461.586 adulti nel Regno Unito e li hanno seguiti per più di 13 anni.

Lo studio ha mostrato che le persone che bevevano da 2 a 3 tazze di caffè al giorno avevano il rischio più basso di ansia e depressione. Le persone che non bevevano caffè non hanno avuto risultati buoni come i bevitori moderati. Le persone che bevevano 5 o più tazze al giorno avevano un rischio più alto di problemi di salute mentale.

Lo stesso schema è apparso con caffè istantaneo, macinato e decaffeinato. Gli scienziati pensano che il caffè contenga composti naturali che potrebbero aiutare il cervello e ridurre l'infiammazione.

Tuttavia, questo studio non prova che il caffè prevenga direttamente l'ansia o la depressione. Mostra solo un collegamento. Anche altre cose, come il sonno, lo stress e la tolleranza personale alla caffeina, possono influire. L'idea principale è semplice: una quantità moderata di caffè può aiutare, ma troppo caffè potrebbe non essere benefico.

Lista di parole di vocabolario

studio	un progetto di ricerca svolto con attenzione
caffè	una bevanda fatta con chicchi tostati
moderato	né troppo né troppo poco
salute	la condizione del corpo e della mente
dati	fatti e numeri raccolti
adulti	persone completamente cresciute
anni	periodi di dodici mesi
tazze	la quantità che entra in una tazza
rischio	la possibilità che accada qualcosa di negativo
ansia	forte preoccupazione o paura
depressione	un disturbo mentale con tristezza duratura
istantaneo	preparato rapidamente
decaffeinato	con gran parte della caffeina rimossa
composti	sostanze formate da più parti
collegamento	un legame tra due cose

Pratica con spazi vuoti

Un grande _____ ha scoperto che il _____ può essere collegato a una migliore _____ mentale quando le persone ne bevono una quantità moderata. I ricercatori hanno esaminato i _____ di 461.586 _____ nel Regno Unito e li hanno seguiti per più di 13 _____ .

Lo _____ ha mostrato che le persone che bevevano da 2 a 3 _____ di _____ al giorno avevano il _____ più basso di _____ e _____ . Le persone che non bevevano _____ non hanno avuto risultati buoni come i bevitori moderati. Le persone che bevevano 5 o più _____ al giorno avevano un _____ più alto di problemi di _____ mentale.

Lo stesso schema è apparso con _____ , macinato e _____ . Gli scienziati pensano che il _____ contenga _____ naturali che potrebbero aiutare il cervello e ridurre l'infiammazione.

Tuttavia, questo _____ non prova che il _____ prevenga direttamente l' _____ o la _____ . Mostra solo un _____ . Anche altre cose, come il sonno, lo stress e la tolleranza personale alla caffeina, possono influire. L'idea principale è semplice: una quantità moderata di _____ può aiutare, ma troppo _____ potrebbe non essere benefico.

Quiz di memorizzazione del vocabolario

1. Quante tazze di caffè al giorno erano collegate al rischio più basso nello studio?
2. Che cosa è successo al rischio quando le persone bevevano 5 o più tazze al giorno?
3. Questo studio prova che il caffè previene direttamente ansia o depressione?

Domande di discussione

- ? Bevi caffè o un'altra bevanda con caffeina? Che effetto ha su di te?
- ? Perché la moderazione è importante nei consigli sulla salute?
- ? Quali altre abitudini quotidiane potrebbero sostenere una buona salute mentale?
- ? Come dovrebbero essere usati i risultati di uno studio che non prova causa ed effetto?

Try this article in other languages and difficulties:

English (Beginner) , English (Intermediate) , Spanish (Beginner) , Spanish (Intermediate) , French (Beginner) , French (Intermediate) , Italian (Intermediate) , German (Beginner) , German (Intermediate)