

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

Health

Italian

Intermedio

Article

Un grande studio suggerisce che bere caffè con moderazione può essere collegato a una migliore salute mentale. I ricercatori hanno seguito 461.586 adulti della UK Biobank per una mediana di 13,4 anni. All'inizio, i partecipanti non avevano disturbi mentali. Il team ha confrontato le abitudini di consumo di caffè con i successivi casi di ansia, depressione e altri problemi legati allo stress.

I risultati hanno mostrato uno schema a forma di J. Le persone che bevevano circa 2 o 3 tazze di caffè al giorno avevano il rischio più basso di sviluppare ansia o depressione. Le persone che non bevevano caffè avevano un rischio più alto dei bevitori moderati. Un consumo molto elevato sembrava meno utile. Bere 5 o più tazze al giorno era collegato a un rischio maggiore di disturbi mentali.

Lo schema era simile per il caffè istantaneo, macinato e decaffeinato. I ricercatori pensano che i composti bioattivi del caffè possano aiutare a spiegare questi risultati. Ricerche precedenti suggeriscono che questi composti possono avere effetti antiossidanti, antinfiammatori e neuroprotettivi, che potrebbero sostenere i percorsi cerebrali coinvolti nell'umore.

Anche così, questo era uno studio osservazionale. Significa che ha trovato un'associazione, non una prova che il caffè prevenga direttamente ansia o depressione. Altri fattori, come il sonno, lo stress o la tolleranza personale alla caffeina, possono essere importanti. Gli esperti dicono che la conclusione più sicura è la moderazione. Per molti adulti, 2 o 3 tazze al giorno possono essere una quantità ragionevole, mentre chi si sente ansioso o dorme male potrebbe trarre beneficio dal bere meno.

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
ricercatori	persone che studiano con attenzione una domanda
partecipanti	persone che prendono parte a uno studio
disturbi	malattie o problemi di salute
stress	pressione mentale o emotiva
schema	una forma o tendenza che si ripete
sviluppare	iniziare ad avere o far crescere

macinato	caffè fatto con chicchi schiacciati
bioattivi	capaci di influenzare tessuti viventi
associazione	una relazione o un legame, non una prova
prova	evidenza chiara che qualcosa è vero
tolleranza	quanto bene una persona sopporta una sostanza
antiossidanti	che aiutano a proteggere le cellule
antinfiammatori	che riducono l'infiammazione
neuroprotettivi	che aiutano a proteggere cervello o nervi
moderazione	una quantità equilibrata, senza eccessi

Pratica con spazi vuoti

Un grande _____ suggerisce che bere _____ con _____ può essere collegato a una migliore _____ mentale. I _____ hanno seguito 461.586 _____ della UK Biobank per una mediana di 13,4 _____. All'inizio, i _____ non avevano _____ mentali. Il team ha confrontato le abitudini di consumo di _____ con i successivi casi di _____, _____ e altri problemi legati allo _____.

I risultati hanno mostrato uno _____ a forma di J. Le persone che bevevano circa 2 o 3 _____ di _____ al giorno avevano il _____ più basso di _____ o _____. Le persone che non bevevano _____ avevano un _____ più alto dei bevitori moderati. Un consumo molto elevato sembrava meno utile. Bere 5 o più _____ al giorno era collegato a un _____ maggiore di _____ mentali.

Lo _____ era simile per il _____, _____ e _____. I _____ pensano che i _____ del _____ possano aiutare a spiegare questi risultati. Ricerche precedenti suggeriscono che questi _____ possono avere effetti _____, _____ e _____, che potrebbero sostenere i percorsi cerebrali coinvolti nell'umore.

Anche così, questo era uno _____ osservazionale. Significa che ha trovato un' _____, non una _____ che il _____ prevenga direttamente _____ o _____. Altri fattori, come il sonno, lo _____ o la _____ personale alla caffeina, possono essere importanti. Gli esperti dicono che la conclusione più sicura è la _____. Per molti _____, 2 o 3 _____ al giorno possono essere una quantità ragionevole, mentre chi si sente ansioso o dorme male potrebbe trarre beneficio dal bere meno.

Quiz di memorizzazione del vocabolario

1. Quante persone sono state incluse in questo grande studio?
2. Che tipo di schema hanno trovato i ricercatori tra consumo di caffè e rischio per la salute mentale?
3. Quale quantità di caffè era collegata al rischio più basso di ansia e depressione?
4. I risultati sono cambiati in base al tipo di caffè?
5. Perché i ricercatori dicono che i risultati mostrano un'associazione e non una prova?

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 (Beginner) , German (Beginner) , German (Intermediate)