

# Posso bere il Caffè?

Testo elaborato dal Prof. Sabini Scardi\* (04/2007)



## **Il caffè, insieme con il te, è la bevanda maggiormente diffusa nel mondo e noi italiani siamo consumatori abituali.**

La composizione del caffè è complessa (contiene più di 2000 sostanze differenti, alcune non ancora note) e varia in funzione della sua varietà, del metodo di coltivazione, grado di maturità, condizioni di stoccaggio, processi tecnologici e modalità di preparazione. Pertanto è necessario valutare con prudenza gli effetti del caffè sul metabolismo. Già nella Bibbia si parla del caffè, come una bevanda piena di leggenda e di storia, ma è a partire dal XI secolo che si descrissero i suoi effetti sull'apparato digerente

Per valutare gli effetti del caffè sull'uomo è necessario tener presente la dose utilizzata, la durata del suo consumo, il metabolismo individuale e le modalità di preparazione (bollito, filtrato, non filtrato ecc.). Ad esempio una tazza di 150 cc di caffè contiene in media 95-125 mg di caffeina, il caffè bollito ne contiene 100-150 mg per tazza, mentre quello preparato con la "napoletana" ne contiene 60-130 mg, quello espresso 60-120 mg, l'istantaneo 40-110 mg e il decaffeinato solo 2-5 mg.

La caffeina fra tutte le sostanze presenti nel caffè è quella più nota.

La leggenda racconta che la caffeina fu utilizzata per la prima volta da un religioso musulmano.

La caffeina è la sostanza (detta alcaloide) che induce i maggiori effetti ed è responsabile per il 10% del gusto amaro della bevanda. La sua velocità di assorbimento e di eliminazione oscilla individualmente da 4 a 12 ore.

E' stato osservato che con il tempo si stabilisce un'assuefazione alla sostanza perciò gli effetti si attutiscono poco a poco nel tempo fino a scomparire.

Numerosi sono stati gli studi condotti sulla caffeina e sul caffè in generale. Il caffè aumenta il metabolismo energetico mentre grandi quantità negli obesi e nei diabetici possono favorire l'aumento della glicemia, inoltre il consumo di caffè bollito, ma non filtrato può aumentare il livello del colesterolo nel sangue. Questa bevanda aumenta la vigilanza e riduce negli sportivi la sensazione della fatica. Non ha invece alcun effetto sulla fertilità e sulla comparsa di tumori. Qualche soggetto è intollerante a livello gastrico ed intestinale su base individuale. In alcuni ritarda l'addormentamento e può rendere il sonno più leggero.

## **Quali sono i suoi effetti sull'apparato cardiovascolare?**

Una moderata dose di caffè non provoca incrementi della pressione arteriosa, qualche soggetto avverte tachicardia (aumento del battito cardiaco) in particolare se assume il caffè dopo cena, altri infine riferiscono la comparsa di extrasistolia sporadica.

Per molti anni nella letteratura scientifica internazionale è stato discusso il rapporto fra caffè e rischio di infarto del miocardio con risultati controversi per il fatto che queste ricerche sono state condizionate da numerosi fattori che possono alterare i risultati: numero, età e sesso dei soggetti studiati, presenza o assenza di altri fattori di rischio coronarico, tipo e quantità di caffè assunti.

Alcuni studi condotti in soggetti con malattie coronariche hanno dimostrato che tre tazze di caffè al giorno non hanno alcun effetto nocivo sulla circolazione coronarica e sul funzionamento del cuore, anche se è stato dimostrato che un eccessivo consumo di caffè può bloccare i recettori cardiaci dell'adenosina sostanza che protegge il cuore dall'ischemia.

Per tranquillizzare i soggetti sani è apparsa molto recentemente sulla più importante rivista mondiale di cardiologia una ricerca dell'Università di Harvard (Stati Uniti) sul rischio di sviluppare una malattia coronaria in uomini e donne consumatori di caffè seguiti per un lungo periodo di tempo (20 anni). Non è stato osservato alcun aumento di coronaropatia per i bevitori di 6 o più tazze di caffè americano. Inoltre l'assunzione di caffè in questi soggetti non ha causato importanti modificazioni del livello dei lipidi (grassi) plasmatici.

Infine per quanto riguarda il rapporto fra caffè e sviluppo di diabete mellito la presenza nella bevanda di potassio, niacina, magnesio e di antiossidanti dovrebbe condizionare un basso rischio di sviluppo di diabete mellito.

## **Conclusioni**

Nella vita quotidiana, così come in medicina, è indispensabile tener conto del proverbio latino “buon senso nelle cose”. Il caffè è una miscela di tante sostanze che può avere un effetto favorevole sul nostro organismo se consumato con moderazione senza dimenticare che gli eccessi non sono mai favorevoli per il mantenimento di un buono stato di salute. Una media di 2-3 tazze di caffè al giorno (in particolare se ben preparato e filtrato) è usualmente ben tollerata tenendo conto però delle caratteristiche individuali di ciascuno.

Un solo consiglio: evitare di fumare dopo il caffè, è un'abitudine che nuoce non solo al cuore ma anche ai polmoni.

*\* Prof. Sabino Scardi, Primario Emerito di Cardiologia, Trieste*