

# Per fortuna ci resta la "tazzulella 'e caffè"

di Eliana Liotta

**Tempi grami, consoliamoci** con un caffè. È lo sprint della giornata, la chiusura del pranzo, una pausa liquida, a volte una trattativa, come scrive Beppe Severgnini nel suo ultimo libro per Rizzoli, *Neoitaliani*: «"Ci prendiamo un caffè?" segnala l'inizio di conoscenze, amori, progetti, contratti». Nei giorni della pandemia, ci manca perfino quello.

Ma, al di là dei significati sociali, in tanti si chiedono: l'espresso farà bene? In fondo, c'è sempre il salutista di turno che ti investe con il ritornello "l'ho eliminato". Dichiarazione che sta per: ho abolito la caffeina, l'agente psicoattivo di fatto più consumato al mondo, ho chiuso con una dipendenza.

A rispondere ai dubbi (ancora una volta) arriva una revisione degli studi sul tema, appena pubblicata sulla rivista scientifica *New England Journal of Medicine*, in cui gli epidemiologi e i nutrizionisti delle scuole di salute pubblica delle università di Singapore e di Harvard hanno analizzato le ricerche più attendibili. In sintesi, i risultati suggeriscono che i benefici del caffè siano in realtà superiori ai rischi. Con tutti i "se" e i "ma" del caso, ovvio: consumo moderato, salute a posto, poco in gravidanza, zero da bambini. E con un chiarimento: non c'è l'invito, come atto di prevenzione, ad affezionarsi alla «tazzulella» della canzone di Pino Daniele. Diciamo che se l'italiano medio ne

Tonico dell'umore, la bevanda ha superato anche le ultime resistenze dei medici. I benefici superano i rischi: non fa male al cuore né alla pressione, basta non esagerare. E in quanto a preferirlo tiepido o bollente...

consuma un paio al giorno, come si stima, non è per niente un problema e, anzi, potrebbe dare qualche vantaggio.

## Perché aumenta la lucidità

La caffeina agisce sul sistema nervoso centrale accrescendo la lucidità e riducendo la stanchezza e la sonnolenza. Dopo un quarto d'ora, venti minuti che abbiamo bevuto espresso, cappuccino o caffè all'americana, arriva al cervello e va a legarsi ai recettori di un neurotrasmettitore che interviene nel ciclo del sonno, l'adenosina. Prende il suo posto e inibisce la voglia di appiattirsi. Non solo: in uno studio del 2014, pubblicato su *The Journal of Nutrition*, è emerso che la caffeina potrebbe migliorare le funzioni mentali (a breve termi-

ne) e aiutare a consolidare nuovi ricordi. Ma non può certo compensare il calo delle prestazioni se si susseguono le notti in bianco.

## Non troppo caldo!

L'idea che la bevanda scura sia quasi una piccola droga, pericolosa, nasce da ricerche degli anni Settanta che l'hanno collegata a tassi più elevati di cancro e di patologie del cuore. Già nel 2016, però, l'Organizzazione mondiale della sanità ribaltava quelle ipotesi e chiariva che non c'era prova di un aumento del rischio oncologico. Al contrario, l'espresso pare proteggere da alcune neoplasie, come quelle al fegato e all'endometrio (la mucosa che riveste l'utero), stando alle dichiarazioni del

SEQUE

**SEQUITO** Fondo mondiale per la ricerca sul cancro.

Il consiglio, piuttosto, è di lasciare raffreddare un pochino il liquido. Sembra che la temperatura di qualsiasi bevanda molto calda sia responsabile di una crescita delle probabilità di insorgenza del tumore all'esofago.

#### Nessun danno al cuore

E gli effetti della caffeina sul cuore? Aritmia? Fibrillazione? Le indagini precedenti già tendevano a escludere un risvolto negativo sui disturbi cardiovascolari e così ribadisce la revisione recente degli studi: non ci sono prove che bere caffè aumenti il rischio di morte per patologie cardiache né per altre cause.

Il modo di assimilare la caffeina comunque è individuale, quindi è meglio che ciascuno decida per sé, a maggior ragione chi ha qualche problema di salute.

Quanto alla pressione, subito dopo la tazzina può effettivamente salire, però con consumi regolari, dicono le ricerche, l'organismo sviluppa una forma di tolleranza che mette al riparo dal pericolo di sviluppare l'ipertensione per colpa del caffè. Ad attutire l'effetto sulla pressione sanguigna potrebbe essere una sostanza in particolare, l'acido clorogenico.

#### Effetti antiossidanti

Il caffè contiene centinaia di fitocomposti biologicamente attivi, compresi antiossidanti come i polifenoli e piccole quantità di magnesio, potassio e vitamina B3 (niacina). Questo cocktail di molecole, come si legge nella meta-analisi del *New England Medical Journal*, potrebbe ridurre lo stress ossidativo delle cellule, combattendo l'eccesso di radicali liberi, e modulare il metabolismo del glucosio e dei grassi. Chiaro che obesità e diabete di tipo 2 non si allontanano se il caffè è molto zuccherato e si aggiunge a un'alimentazione ridondante di dolcetti e cibo spazzatura.

#### Il perché della tappa in bagno

All'interno di una dieta sana, il caffè sembra migliorare anche la composizione del microbiota intestinale, noto come flora batterica, il che ha conseguenze positive sullo stato di salute. Il parco di micro organismi che ospitiamo funziona con la stessa logica degli ecosistemi in natura: più è garantita la biodiversità, cioè la varietà di ceppi batterici, meglio stiamo noi.

## Quando è consigliabile tagliare la caffeina

La gravidanza riduce in modo notevole il metabolismo della caffeina, specie nel terzo trimestre, quando l'emivita, cioè il tempo che il corpo impiega a eliminarne la metà, può arrivare a 15 ore. Dunque, avvertenza per le mamme: è consigliato ridurre il tè e il

caffè in gravidanza e durante l'allattamento, perché la sostanza tra l'altro attraversa la barriera della placenta e giunge nel latte materno. Non vanno superati nel corso della giornata i 200 milligrammi di caffeina, tetto ritenuto sicuro per lo sviluppo del feto

dall'Autorità europea per la sicurezza alimentare. I pediatri in genere raccomandano di evitare sotto i 12 anni il caffè, ma bisognerebbe anche che i bambini non esagerassero con le lattine di cola, ricche di caffeina oltre che di zuccheri.

Non solo: la tappa in bagno che segue la pausa tazzina sembra derivare proprio dall'azione sul microbiota, che incrementerebbe la capacità di contrarsi della muscolatura dell'intestino tenue.

#### I rischi degli eccessi

Con tutto il bene che se ne può dire, nessuno dovrebbe esagerare con l'espresso. L'Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa) nel 2015 ha dichiarato che «l'assunzione di caffeina fino a 400 milligrammi al giorno, consumata nel corso della giornata, non pone problemi di sicurezza per gli adulti sani». Andando oltre, si rischia di subire le conseguenze indesiderate della sostanza, dal nervosismo alla tachicardia.

#### Quante tazzine al giorno

Come regolarsi? Le fonti di caffeina sono varie, dal cioccolato (intorno a 18 milligrammi in 30 grammi di fondente) agli energy drink e ad alcune bevande gassate (40 milligrammi in una lattina tipo cola). La caffeina è contenuta nel tè verde e nel tè nero: chiamata anche teina, è il pesticida naturale che sviluppa la pianta per proteggersi e in una tazza (da 220 millilitri) ce ne sono circa 50 milligrammi. In un espresso, invece, la quota è intorno a 80. Dunque, con due-tre tazzine di caffè e una tazza di tè ci si tiene a distanza da quel tetto che in media è meglio non superare nel corso della giornata.

#### L'influenza dei geni

Chi ha problemi a prendere sonno non dovrebbe bere caffè nel pomeriggio inoltrato: l'emivita della caffeina, ossia il tempo che l'organismo impiega a eliminarne il 50 per cento, è in media di circa quattro ore, con oscillazioni dalle due alle otto ore. Una curiosità: l'attività degli enzimi che intervengono sulla caffeina è in parte ereditata, nel senso che un metabolismo più lento della sostanza è determinato geneticamente.

#### «Balsamo dello spirito»

Sia come sia, secondo alcune stime a bere caffè è il 95 per cento degli italiani tra i 16 e i 65 anni. Il successo in Europa del liquido scuro, bollato in principio dalla Chiesa come bevanda del diavolo per le sue proprietà eccitanti, si decreta nel XVII secolo. Ne resta affascinato Johann Sebastian Bach, al punto da dedicargli una cantata, *Kaffeekantate*, una delle poche opere di carattere buffo del compositore tedesco. E nell'Ottocento sarà il nostro Giuseppe Verdi, estasiato, a commentare: «Il caffè è il balsamo del cuore e dello spirito». **io**



Eliana Liotta  
è giornalista, scrittrice  
e divulgatrice scientifica.

La revisione scientifica della  
rubrica è di Elisabetta Macorsini,  
biologa nutrizionista  
di Humanitas.