

BASTA CON LE ACCUSE AL CAFFÈ: FA

Non è pericoloso per il cuore, può addirittura prevenire

Come prevenire la fatica, la diminuzione della memoria, le patologie cardiovascolari, le malattie del fegato e l'invecchiamento? Con il caffè. Sembra strano, anche perché questa bevanda di solito è al centro delle accuse per il suo contenuto di caffeina, che notoriamente è un eccitante. Forse per questo sul caffè si addensano luoghi comuni non sempre... "corretti". Vero ha chiesto a Nicola Sorrentino, medico nutrizionista all'Università degli Studi di Pavia, tutte le delucidazioni del caso. E ha scoperto che il caffè può essere un vero toccasana.

Proprietà benefiche accertate da studi

Professor Sorrentino, è proprio vero che il caffè "ci tiene su", come si usa dire?

«Sono molti gli studi in cui è stato dimostrato che l'assunzione di caffè, e quindi di caffeina, non solo migliora la performance fisica, ma ha anche il potere di ridurre il senso di fatica. Considerando le numerose iniziative volte a promuovere l'attività fisica e a mantenere una buona salute, questa è una bella scoperta. La caffeina, sotto forma di caffè o anche come ingrediente di altre bevande, è dotata di questo potere. Prendendo in considerazione atleti ben allenati e soggetti relativamente sedentari di entrambi i sessi e di differenti età, si è infatti visto che i suoi effetti si esplicano su un'ampia gamma di attività sportive e fisiche».

SI RILASSA CON L'ECCITANTE

La pausa caffè può essere uno dei momenti più rilassanti della giornata, anche se la bevanda è un eccitante! Chi è abituato a bere caffè non deve in ogni caso mai superare la "dose" di sei tazzine al giorno.



Caffè e prevenzione delle malattie cardiovascolari. Scusi, ma la caffeina non è invece considerata una causa dell'ipertensione?

«In effetti il caffè è additato come una fra le cause che possono concorrere all'esordio delle patologie cardiovascolari, ma oggi ha la sua rivincita: non solo non fa male se consumato moderatamente, ma anzi protegge proprio da queste patologie. È vero, e diverse analisi condotte negli ultimi anni lo documenterebbero, che

il caffè può procurare un moderato aumento della pressione sanguigna. Ma in ogni caso questo tipo di effetto è davvero limitato nel tempo».

E per il morbo di Parkinson, quale può essere l'aiuto in ottica di prevenzione da parte del caffè?

«L'effetto preventivo del caffè, ancora una volta, sembra dovuto alla caffeina. Esperimenti condotti su animali da laboratorio e anche sull'uomo hanno indicato che il consumo di caffè e di caffeina sono in-

versamente correlati con il rischio relativo di sviluppo del morbo di Parkinson».

Ci sono riscontri sugli esseri umani?

«Studi epidemiologici condotti in Spagna, Svezia e Germania negli Anni Novanta avrebbero evidenziato un consumo di caffè più basso nei soggetti affetti dal morbo rispetto a quelli sani. Altre più recenti indagini condotte da ricercatori americani hanno confermato l'effetto protettivo del caffè e della caffeina verso

chiarisce i mille dubbi sulla bevanda più diffusa, che può essere un toccasana

BENE A CUORE, CERVELLO E FEGATO!

il Parkinson e combatte il processo di invecchiamento

I numeri

La maggior parte del caffè, in Italia, viene bevuto in casa: il 65 per cento. Quanto al resto, invece, viene consumato nei bar o comunque fuori dalle mura domestiche. Quanto alle tazzine bevute in casa, il 93 per cento è rappresentato dal tradizionale caffè confezionato; il 5 per cento è rappresentato invece dal "decaffeinato", sempre confezionato, e il rimanente 2 per cento è invece il caffè solubile, che non si prepara con la moka ma si scioglie in acqua bollente. Il caffè preparato a casa contiene circa il 25 per cento di caffeina in più rispetto a quello del bar. E l'espresso lungo ne contiene più di quello "ristretto".

Le dosi

La dose massima consigliata a una persona già abituata a bere caffè è di sei tazzine al giorno, che corrispondono a circa 600 milligrammi di caffeina. Dosi eccessive della bevanda possono causare uno stato ansioso. Chi è solito bere caffè in grandi quantità e decide di cambiare abitudini non deve smettere di colpo: in tal caso, infatti, potrebbero comparire sintomi di depressione. Una tazzina di caffè, in linea di massima, contiene 80 milligrammi di caffeina. Una dose che però varia a seconda del tipo di preparazione e della quantità di polvere di caffè usata per riempire la moka, che rimane il sistema più diffuso.

L'aneddoto

Si racconta che re Gustavo III di Svezia condannò a morte due ladri sul finire del Settecento. La sentenza doveva essere eseguita tramite "somministrazione di caffè". Fu una fortuna per i condannati, visto che il tentativo di farli secchi col caffè venne ripetuto quattro volte, ovviamente senza esito. Due ladri "miracolati", insomma, che poi vissero fino a superare gli ottant'anni. Un record per l'epoca!



L'ESPERTO Dietologo e idroclimatologo, Nicola Sorrentino si è laureato in Medicina all'Università degli Studi di Milano nel 1981. Si è specializzato in Scienza dell'alimentazione e dietetica nel 1985 e in Idrologia, Climatologia e Talassoterapia nel 1989.

l'insorgenza del morbo, facendo addirittura diminuire sensibilmente tale rischio».

Un altro spauracchio di tutti è quello dell'invecchiamento. Anche su questo fronte il caffè può darci una mano?

«I veri e propri "responsabili" di tutte le malattie degenerative legate all'invecchiamento, non ultimi il cancro e l'arteriosclerosi, sono i famigerati radicali liberi, la cui formazione può essere controllata dalle sostanze antiossidanti. Il mondo scientifico suggerisce di incrementare la quantità di vegetali naturali nella dieta e indica che anche il caffè può far parte di un regime alimen-

tare preventivo, perché è una bevanda che contiene dei buoni antiossidanti».

Contrasta l'azione dei radicali liberi

In che modo agisce sui radicali liberi?

«Il caffè contiene un'importante classe di composti ad attività antiossidante, i composti fenolici. La quantità di queste molecole nel caffè è tale che il consumo della bevanda può contribuire alla capacità antiossidante totale della dieta fino anche al 40-60%».

Mancherebbe solo il fegato... Il caffè protegge anche quest'organo?

«Anche qui il caffè fa la sua parte. Sono ormai numerosi i dati che confermano il potenziale effetto positivo del caffè sulle funzioni epatiche e sulle patologie del fegato, tra cui il carcinoma epatocellulare».

Si stava per dimenticare la memoria, appunto...

«Sì, il consumo di caffeina può essere benefico anche per le funzioni cognitive. Benché la caffeina sia universalmente riconosciuta come un leggero stimolante del sistema nervoso centrale, la conseguenza più importante della sua azione antagonista dell'adenosina è la stimolazione colinergica che può condurre a un migliora-

mento delle funzioni cognitive superiori, e in particolare della memoria».

Termini tecnici a parte, aiuta a non farci diventare smemorati. Infine non possiamo trascurare un'altra magia del caffè, quella sul nostro buonumore...

«Quel "buonumore" che è poi un'altra validissima forma generale di prevenzione. La caffeina è uno psicostimolante e quindi ha effetti sia sul buonumore sia sull'energia mentale. L'intensità dell'effetto però varia da persona a persona. Per chi è abituato a berlo, mai superare le sei tazzine al giorno» (vedi box).