

Caffè e salute

a cura della dott.ssa Giusy Macaro - DIETISTA

In passato la bevanda caffè non era certo vista di buon occhio e spesso erano proprio i medici a sconsigliarne l'uso. Oggi, invece, questa bevanda, tra le più popolari al mondo, è stata rivalutata. La lista dei composti presenti nel caffè è lunga dall'essere definita. Tra le centinaia di sostanze, e forse più di mille, presenti nel caffè, moltissime sono state identificate; molte tra queste sono "bioattive", ossia con proprietà tali da esercitare un ruolo nel metabolismo della cellula. Esse sono rappresentate dai sali minerali come il potassio, dai precursori delle vitamine come la trigonellina, dagli antiossidanti come tannini e melanoidine, dai grassi terpenici come cafestolo, dagli alcaloidi blandamente stimolanti come la caffeina, ecc.. La caffeina, tra tutte, è certamente la più nota.

Le specie di caffè esistenti sono circa 60, solo 25 producono frutti con un valore commerciale, ma tra questi sono solo 4 i tipi di caffè utilizzati per preparare la bevanda. La specie più conosciuta è sicuramente la *Coffea arabica* L., semplicemente denominata Arabica, la cui varietà più rinomata è la Moka. La composizione del caffè si modifica parzialmente con la torrefazione, il processo termico che trasforma il chicco verde in chicco tostato, pronto per essere macinato e usato per la preparazione della bevanda. Con questo passaggio, molti composti si trasformano, alcuni scompaiono, altri invece si formano.

La caffeina...

È un alcaloide che è presente non solo nel caffè ma si trova, in quantità minori, anche nel tè, nella cioccolata, nelle bibite analcoliche dolci a base di cola. Il ruolo della caffeina nel caffè non è unicamente quello di modulare il gusto; la sua funzione farmacologica è ben riconosciuta e impegna ancora oggi, a 180 anni dalla sua scoperta, molti ricercatori in numerosi studi.

Effetti farmacologici su alcuni sistemi e organi.

Sistema cardiovascolare	Dilatazione, effetto ionotropico e cronotropo
Sistema respiratorio	Broncodilatazione e stimolazione della respirazione
Sistema renale	Diuresi e stimolazione del rilascio di rennina
Sistema gastrointestinale	Stimolazione della secrezione gastrica
Muscolatura liscia	Rilassamento
Organo adiposo	Stimolazione della lipolisi
Sistema piastrinico	Inibizione dell'aggregazione
Sistema nervoso centrale	stimolazione

Alle dosi comunemente consumate attraverso il caffè, i suoi effetti sono assai modesti; per avere gli effetti farmacologici tipici, bisogna consumare dosi molto elevate in un tempo piuttosto ristretto (circa 300 mg, equivalenti a 4-6 caffè moka o espresso in un'unica dose), data la breve emivita della caffeina. Questa è una situazione difficilmente realizzabile con il normale consumo di caffè.

Caffè e pressione... sul breve termine, cioè la somministrazione acuta della caffeina, si registra un innalzamento pressorio che rientra nel giro di 1-2 giorni; sul lungo termine invece, non si riscontra alcuna variazione della pressione.

Caffè e cuore... studi epidemiologici hanno evidenziato una mancata associazione tra il consumo di caffè e il rischio di malattie cardiovascolari; addirittura è emerso che il consumo di caffè è fortemente associato in maniera inversa alla malattia cardiaca, vale a dire che il suo consumo risulta protettivo.

Caffè e diabete... questa associazione non è ancora del tutto chiarita; tra consumo di caffè e rischio di diabete di tipo 2 sembra esistere una relazione inversa: i soggetti sani abituali consumatori di caffè, sembrerebbero protetti, rispetto ai non consumatori, dalla malattia. Permangono ancora dei dubbi nelle persone con diabete di tipo 2, per le quali l'assunzione acuta di caffè indurrebbe complicanze nel trattamento della glicemia.