

ALIMENTAZIONE

IL CAFFÈ FA BENE O MALE?



In tutto il mondo si beve caffè, la mattina appena svegli o a **colazione**, dopo pranzo, durante la pausa pomeridiana, con i colleghi di lavoro o con gli amici, insomma ogni occasione è buona per godere di una tazzina di caffè. Sul rapporto tra caffè e salute si sentono dire molte cose, spesso senza fondamento scientifico, affermazioni che ci possono indurre a privarcene o a consumarne troppo. La scienza della nutrizione ha invece le idee molto chiare sul caffè che, non dimentichiamo, contiene caffeina, una sostanza che non va sottovalutata. Quanti se ne possono bere? Chi lo può bere senza problemi? A chi può far male?

Composizione

Esistono circa 60 specie di caffè differenti, di cui solo 25 producono frutti di valore commerciale e tra queste quelle di maggior rilievo e utilizzo sono solo quattro: Arabica, Robusta, Liberica e Excelsa. Il caffè contiene numerose sostanze bioattive in grado di esercitare un ruolo nel metabolismo della cellula, come il potassio, alcuni antiossidanti come tannini, melanoidine e altre, ma quella più nota e con effetti stimolanti è la caffeina.

La composizione del caffè varia da specie a specie sia per contenuto di caffeina, sia da chicco verde a chicco tostato in quanto, il processo termico di torrefazione provoca la scomparsa e la formazione di numerosi composti che lo differenziano da quello verde. Per l'uso che comunemente si fa del caffè tra i diversi tipi e le differenti preparazioni dal punto di vista nutritivo non vi sono differenze tali da incidere sulla salute, tranne che per il contenuto di caffeina.

La caffeina

La caffeina è un alcaloide contenuto nel caffè, ma non solo, in quantità minori anche in altri alimenti,

come tè, cacao, cola, guaranà e mate. Essendo molto amara la caffeina modifica il sapore delle bevande secondo le quantità e le sue proprietà possono incidere in varia misura sulla stimolazione della respirazione, diuresi, sistema nervoso centrale, lipolisi e altre ancora. La caffeina è la sostanza psicoattiva più consumata al mondo e in purezza è presente in molti farmaci, il suo consumo può essere fatale a dosi molto elevate, difficilmente raggiungibili consumando alimenti. Come accade per altri nutrienti, ciò che può danneggiare la salute dipende da quanta caffeina si assume, generalmente la quantità assunta attraverso il consumo di caffè, alimenti o altre bevande è modesta e non genera problemi alla salute. In caso di consumi esagerati invece può provocare una forma di dipendenza conosciuta come "caffeinismo" che provoca sintomi più o meno acuti a seconda della sensibilità, quali: tachicardia, cattiva digestione, **reflusso gastroesofageo**, nervosismo, irritabilità e **insonnia**. Per alcuni studiosi dell'American University di Washington è una droga legalizzata che crea vere e proprie manifestazioni di astinenza. Lo dimostrerebbe anche lo studio pubblicato sul Journal of Caffeine Research della dott.ssa Laura Juliano che evidenzia la grande difficoltà di smettere di assumere caffeina di soggetti cardiopatici, ipertesi, con attacchi di panico, o le donne gravide, nonostante la forte motivazione legata alla salute del feto. L'American Psychiatric Association ha ufficialmente riconosciuto il "Disturbo da uso di caffeina" come un vero problema di salute.

La Dott.ssa Juliano sostiene che gli adulti sani non dovrebbero superare i 400 mg al giorno di caffeina, ma non più di 200 mg i soggetti a rischio come quelli già citati. La quantità presente in una tazza di caffè all'italiana varia dai 40 agli 80 mg, è impossibile infatti stabilire con certezza il suo quantitativo perché ciò dipende dal tipo di miscela, dal metodo di preparazione e da moltissimi altri fattori. Considerando una media di 60 mg la soglia massima per i soggetti a rischio la si raggiunge con meno di 3 tazzine di caffè espresso. I gastroenterologi consigliano di non superare i 3 caffè al giorno e aggiungono che questa quantità apporta sostanze utili a favorire la digestione, antiossidanti e stimola l'utilizzo dei grassi a scopo energetico. A chi piace il caffè fatto con la moka ricordiamo che questa preparazione contiene più caffeina dell'espresso, mediamente 85 mg a tazzina. Nel corso degli anni sono stati portati a termine numerosi studi, i quali hanno dimostrato che la caffeina non ha effetto sulla mortalità generale o sulla mortalità per causa specifica, come ictus, **ipertensione**, malattie coronariche, **diabete** e cancro.

Il caffè verde

Il caffè verde, ossia non torrefatto, presenta caratteristiche differenti rispetto a quello tradizionale, non solo per quanto riguarda il colore verde anziché marrone, ma anche per numerose proprietà, dovute alla mancanza della tostatura. Prima fra tutte la presenza di caffeina in minore quantità e in una forma diversa che viene assorbita molto più lentamente dall'organismo, quindi, dopo aver bevuto una tazzina di caffè classico si verifica un'alta concentrazione nel sangue di caffeina nell'arco di mezz'ora, quantità che viene successivamente eliminata in tempi brevi. Invece dopo una tazzina di caffè verde non si raggiungono alte concentrazioni e la caffeina resta in circolo per tempi molto più lunghi, con effetti modesti sul sistema nervoso. Il caffè verde presenta, inoltre una quantità maggiore di vitamine e sali minerali che, anche se modesta, lo rendono meno lesivo della parete dello stomaco. Per contro la preparazione del caffè verde non è poi così semplice. Infatti, i chicchi devono essere pestati in un mortaio fino ad ottenere una farina abbastanza fine che deve essere lasciata in infusione a circa 80 °C per qualche minuto perché la bevanda sia pronta. Per non tribolare troppo è più facile acquistare in erboristeria delle bustine filtro simili a quelle del tè che è sufficiente mettere in infusione all'interno di una tazza di acqua calda.

Caffè di cereali

Esistono in commercio altre bevande, spesso consumate in sostituzione del caffè espresso, come il caffè d'orzo e il caffè al ginseng. Il caffè d'orzo in realtà è un surrogato del caffè ottenuto dall'orzo tostato e macinato, che nel

corso degli anni ha preso impropriamente il termine di caffè. Questa bevanda è molto diffusa non solo in Italia, ma anche in altri Paesi, dove si possono trovare preparazioni con varie miscele di orzo e cereali meno pregiati, per esempio la segale, alle quali può essere aggiunta anche la cicoria per aumentarne il sapore amaro. Chi non beve caffè, ma ama una bevanda calda dal gusto simile, per fine pasto o per colazione può scegliere di bere il caffè d'orzo, ricordando che dal punto di vista nutritivo non è dato sapere cosa abbia mantenuto delle caratteristiche del cereale originale, un chicco tostato macinato e "spremuta" come un caffè, ma di certo, come è facile intuire, non contiene caffeina quindi può essere tranquillamente consumato da chi non la tollera e dai bambini.

Caffè al ginseng

Esistono vari tipi di bevande a base di caffè e altri ingredienti, tra le quali la più diffusa è il caffè al ginseng. È una preparazione nata dall'idea di arricchire il caffè con un altro "energizzante" potere che alcuni attribuiscono al ginseng. È una bevanda i cui ingredienti variano a seconda della formula di chi lo produce, solitamente gli ingredienti principali sono: una crema di origine vegetale simile a quella del latte, lo zucchero, il caffè e l'estratto secco di ginseng, il tutto reso solubile e pronto per essere disciolto in acqua calda.

La bevanda è abbastanza diffusa in Asia, ma certamente sopravvalutata dal punto di vista nutritivo o per i benefici che se ne può trarre. Alla radice del ginseng si possono attribuire alcune proprietà, in particolare per aiutare a combattere lo stress, migliorare l'efficienza immunitaria, aumentare le prestazioni fisiche e mentali quali l'attenzione, ed altre ancora. Come tutte le sostanze anche il ginseng risulta efficace secondo la lavorazione a cui è stato sottoposto e in base alla quantità che se ne assume. È difficile quindi immaginare che le preparazioni solubili istantanee di caffè al ginseng, date l'estrazione dalla pianta, la lavorazione, la quantità di prodotto utilizzata, l'infusione in acqua calda, possano aver mantenute le proprietà della radice della pianta.

Il caffè fa dimagrire?

Il caffè non fornisce calorie di per sé, ma le acquisisce con l'aggiunta di zucchero e/o latte. Uno degli effetti della caffeina è rappresentato dalla lipolisi che libera gli acidi grassi dal tessuto adiposo di deposito nel sangue, favorisce la termogenesi e accelera il metabolismo energetico. Questo non significa affatto che ci faccia smaltire il grasso dovuto agli eccessi alimentari o ad uno scarso **bilancio energetico**. Per dimagrire occorre seguire una dieta ipocalorica equilibrata e fare **attività fisica**, l'assunzione di caffè deve essere soprattutto un piacere perché, anche se è vero che la caffeina contribuisce a facilitare il metabolismo dei grassi, non sono stati dimostrati effetti dimagranti a carico di questa sostanza.