

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

CONSUMO DI CAFFEINA IN GRAVIDANZA E COMPLICANZE: UNA REVISIONE DELLA LETTERATURA CON IMPLICAZIONI E CONSIGLI PER LE MAMME E LE FUTURE MAMME

La caffeina è una sostanza consumata abitualmente dalla maggior parte delle donne incinta. Di conseguenza, è importante che le donne ricevano le giuste informazioni sui potenziali danni legati alla caffeina basate su prove scientifiche. Questa revisione narrativa ha esaminato le prove dell'associazione tra il consumo di caffeina in gravidanza e gli esiti negativi della gravidanza e ha valutato se i consigli dietetici attuali in gravidanza riguardanti il consumo di caffeina sono convalidati. È stata effettuata una ricerca sul database utilizzando termini che collegavano caffeina e bevande contenenti caffeina agli esiti della gravidanza. Sono stati identificati 1261 articoli peer-reviewed in lingua inglese. Lo screening ha prodotto un totale di 48 studi osservazionali originali e meta-analisi del consumo di caffeina materno pubblicati negli ultimi due decenni. Gli articoli riportano gli esiti di una o più delle sei categorie principali di esiti negativi della gravidanza: aborto spontaneo, parto morto, basso peso alla nascita e/o piccolo per età gestazionale, parto pretermine, leucemia acuta infantile e sovrappeso infantile e obesità. Su 42 serie separate di risultati riportati in 37 studi osservazionali, 32 hanno indicato un aumento significativo del rischio correlato alla caffeina e 10 hanno suggerito associazioni non concludenti. L'aumento del rischio correlato alla caffeina è stato segnalato con livelli di consumo da moderati ad alti per tutti gli esiti della gravidanza, ad eccezione del parto pretermine. Su 11 studi che riportavano 17 meta-analisi, c'è stata unanimità tra 14 analisi nel trovare il consumo di caffeina materno associato ad un aumento del rischio per le quattro categorie di esiti del parto aborto spontaneo, parto morto, basso peso alla nascita e/o piccolo per l'età gestazionale e leucemia acuta infantile. Le tre meta-analisi rimanenti sono state anche unanimi nel segnalare l'assenza di un'associazione affidabile tra il consumo di caffeina materna e la nascita pretermine. Non sono state identificate meta-analisi per il sovrappeso infantile e l'obesità, anche se quattro dei cinque studi osservazionali originali hanno riferito associazioni significative che collegano il consumo di caffeina materna a quella categoria di risultati. La maggior parte dei risultati sostanziali derivanti da studi osservazionali e meta-analisi è che il consumo di caffeina materna è associato in modo significativo con i principali esiti negativi della gravidanza. Tra gli studi osservazionali e le meta-analisi, vi sono state frequenti segnalazioni di associazioni significative di dose-risposta che suggeriscono effetto di causalità e non è stata riportata nessuna soglia di consumo al di sotto della quale le associazioni erano assenti. Di conseguenza, le prove attuali non supportano consigli che presuppongano che il consumo di caffeina "moderato" durante la gravidanza sia sicuro. Al contrario, l'evidenza scientifica cumulativa supporta che alle donne incinte e le donne che contemplan la gravidanza dovrebbe essere consigliato di evitare la caffeina.

Fonte: [JE James. "Maternal caffeine consumption and pregnancy outcomes: a narrative review with implications for advice to mothers and mothers-to-be" BMJ Evid Based Med 2020: 111432](#)