

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## ADULTI E ADOLESCENTI, QUANTA CAFFEINA SI PUÒ CONSUMARE OGNI GIORNO

Una revisione di studi già pubblicati conferma i limiti al consumo giornaliero di caffeina. La soglia considerata è quella approvata dall'ente canadese Health Canada nel 2003 e corrisponde a 400 mg al giorno per gli adulti in buona salute. È stata condotta una revisione di studi già pubblicati, apparsi tra il 2001 e il giugno del 2015. Per la revisione sono state considerate gruppi di persone in buona salute: gli adulti, le donne in gravidanza, gli adolescenti e i bambini.

Secondo i ricercatori, i dati confermano che un consumo fino a 400 mg di caffeina al giorno negli adulti in buona salute non comporta rischi di tipo cardiovascolare, relativi al comportamento (come problemi nel dormire), effetti sulla riproduzione, effetti acuti. La revisione suggerisce un limite di 300 mg di caffeina per le donne in gravidanza. Rispetto alla popolazione degli adolescenti, sono stati trovati pochi studi, ma gli autori hanno concluso che è valida la soglia di 2,5 mg di caffeina per kg corporeo al giorno.

L'articolo suggerisce anche la necessità di condurre ulteriori studi rispetto alle sottopopolazioni, per esempio le persone con condizioni preesistenti. Inoltre, dovrebbe essere più studiato l'uso di caffeina associato ad altre sostanze e si dovrebbero valutare anche altri aspetti.

Fonte: Wikoff, Daniele, et al. "Systematic review of the potential adverse effects of caffeine consumption in healthy adults, pregnant women, adolescents, and children." Food and chemical toxicology: an international journal published for the British Industrial Biological Research Association (2017)