

INFORMAZIONE E DISINFORMAZIONE

IL CAFFÈ FA VENIRE IL CANCRO AL FEGATO?

Sul rapporto tra salute e **caffè** circolano molte teorie che spesso inducono a rinunciare a questa bevanda, a consumarne troppa o a preferire altre bevande simili come l'orzo. Molte persone pensano che esista una **correlazione negativa** tra il caffè e l'insorgenza della **cirrosi epatica**, un'inflammatione cronica del **fegato** difficile da curare e che può portare al **tumore** dell'organo. In passato bere caffè era considerata una **cattiva abitudine** (specie per chi soffriva di cardiopatie), al pari di bere **alcolici** o **fumare**, tant'è che nel 1991 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) aveva inserito il caffè tra le sostanze "possibilmente cancerogene per l'uomo". Tuttavia, nel 2016 l'*International Agency for Research on Cancer* (Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro dell'OMS) ha stabilito che **non ci sono prove scientifiche sufficienti** per poter considerare il caffè una sostanza "possibilmente cancerogena". Anzi, secondo alcuni **recenti studi**, due-tre caffè al giorno costituiscono una buona fonte di **antiossidanti** protettivi per le cellule di tutto l'organismo, in grado anche di **aiutare il fegato a difendersi dalla cirrosi epatica**. Questo **non significa** che consumare quantità eccessive di caffè riduca il rischio di patologie del fegato o possa curarle. Per avere un fegato sano bisogna bere **poco alcol**, **rinunciare alle sigarette**, **non abusare di farmaci**, seguire una **dieta varia ed equilibrata** e fare **esercizio fisico** regolare. Pertanto, la convinzione che il caffè danneggi il fegato è **priva di basi scientifiche**.

La verità scientifica:

- **I benefici del caffè**

Numerose **evidenze scientifiche** hanno dimostrato che non solo il caffè non fa male (ad eccezione delle persone che soffrono di alcune patologie), ma che, se si consumano **due-tre tazzine al giorno**, questa bevanda può apportare una buona quantità di **antiossidanti** (tannini, melanoidine) utili per combattere l'**invecchiamento precoce** dell'organismo.

- **La caffeina**

Le proprietà della caffeina, un alcaloide contenuto nel caffè, possono incidere sulla stimolazione della **respirazione**, della **diuresi**, del **sistema nervoso centrale** e della **lipolisi**. La caffeina è la **sostanza psicoattiva** più consumata al mondo, ma un suo consumo eccessivo può provocare una forma di **dipendenza** chiamata **caffeinismo**, che genera sintomi più o meno gravi a seconda della propria sensibilità (es. **tachicardia**, **cattiva digestione**, **reflusso gastroesofageo**, **nervosismo**, **irritabilità** e **insonnia**). Per questo gli adulti sani non dovrebbero superare i **400 mg al giorno** di caffeina, non più di **200 mg** per le persone a rischio. In una tazzina di caffè all'italiana si trovano dai 40 agli 80 mg di caffeina, il quantitativo dipende dal tipo di miscela, dal metodo di preparazione e da molti altri fattori. Considerando una media di 60 mg, la soglia massima per le persone a rischio la si raggiunge con **meno di tre tazzine** di caffè espresso al giorno (quello fatto con la moka contiene più caffeina, circa 85 mg a tazzina). I gastroenterologi consigliano pertanto di **non superare le tre tazzine al giorno**.

- **Il caffè non fa dimagrire**

Uno dei tanti effetti della caffeina è dato dalla **lipolisi**, un processo che libera gli **acidi grassi** dal tessuto adiposo di deposito per far sì che il sangue li trasporti nell'organismo e che i tessuti li utilizzino come energia. Questa caratteristica dà adito ad alcuni di pensare che il caffè faccia **dimagrire**, ma **non è così**: la caffeina non è in grado di eliminare il **grasso in eccesso** dovuto alla sregolatezza alimentare. Per **perdere peso** occorre seguire una **dieta ipocalorica equilibrata** e fare **attività fisica** regolare: iscriviti a **questo programma** gratuito di controllo del peso, che ti regala **tanti gustosi menu** con le calorie giornaliere giuste per te.

Ricorda:

Non è stata scientificamente confermata la relazione negativa tra il consumo di caffè e l'insorgenza di danni al fegato.

Collaborazione scientifica **Dott.ssa Carolina Poli**, dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.



PSR LOMBARDIA
2014 2020
L'INNOVAZIONE
METTE RADICI



Regione
Lombardia

Attività promozionale cofinanziata con fondi comunitari dal PSR Lombardia 2014-2020 operazione 3.2.01