

STILE DI VITA

BERE CAFFÈ FA BENE AL CUORE!



“Ah, che bell’ o’ caffè!”, cantava De André. **Il caffè** è una delle bevande più popolari al mondo, **il cui consumo è secondo solo all’acqua**. Tanto adorato quanto dibattuto: sono diversi gli studi che, negli anni, hanno cercato di capire se il caffè faccia bene o male al muscolo cardiaco. Molte persone pensano che il caffè, poiché contiene caffeina, faccia male al cuore. Vero o falso? Vediamo cosa dice la scienza.

Caffè e caffeina

Quando si parla dei componenti del caffè, si mette quasi sempre in evidenza soltanto **la caffeina**, una sostanza nervina simile alla teina del tè o alla taurina presente in molte bevande energetiche. Tuttavia, l’amata bevanda nera **non contiene solo caffeina**, ma ha **oltre 1000 differenti sostanze chimiche che possono avere effetti benefici sul nostro organismo e sul nostro cuore**.

Le varietà più usate sono l’**Arabica** e la **Robusta**, nelle miscele di caffè sono spesso presenti entrambe. Nel chicco, mediamente tostato, della Robusta è presente **una quantità di caffeina due volte superiore rispetto all’Arabica**, ma la concentrazione varia anche in base al tipo di caffè: espresso, americano, fatto con la moka, con la napoletana o alla turca, cioè non filtrato.

- Una tazzina di **caffè espresso** apporta mediamente **60-80 mg di caffeina**, una tazza media (250 ml) di **caffè americano** circa **100-150 mg**, più o meno quanta ce n’è in una tazzina preparata con la moka classica.
- La quantità di caffeina nella bevanda varia anche rispetto **alla temperatura** con cui si fa il caffè e alla modalità di esecuzione: un espresso lungo ha più caffeina di uno ristretto.
- Nel caffè preparato con l’acqua a cui è stato aggiunto il caffè macinato (alla turca) vi è una maggiore quantità di caffeina, di **cafestolo e kahweol**, due sostanze in grado di **aumentare i livelli di colesterolo LDL**, quello detto “cattivo”.

Il caffè fa bene o male al cuore?

Per diverso tempo si è pensato che il caffè produca effetti deleteri sulla salute, ma diversi studi, negli ultimi anni, hanno assolto la bevanda nera. Se è vero che il caffè può aumentare la **pressione arteriosa** e la **frequenza cardiaca**, è anche vero che questi effetti sono di **breve durata** e sono **minimizzati nel tempo** dagli effetti benefici del caffè.

Quest’ultimo, infatti, può:

- **Ridurre la pressione arteriosa**. Un consumo regolare di caffè risulta essere in grado di ridurre la pressione arteriosa, anche in coloro che già soffrono di **ipertensione** (pressione alta). L’effetto sembra essere dovuto al contenuto di **acido clorogenico** nel caffè.
- **Diminuire il rischio di insufficienza cardiaca**. Uno studio pubblicato sul giornale “*Circulation: Heart Failure*” dell’American Heart Association (Associazione Cardiologica Americana) all’inizio del 2021, ha dimostrato che **più caffè si beve, minore è il rischio di insufficienza cardiaca** (malfunzionamento del cuore). Il rischio si riduce dal 5% al 12% per tazza di caffè al giorno; tra coloro che bevono due o più tazzine di caffè al giorno, il rischio si riduce del 30%. Questi risultati non si sono però riprodotti tra i consumatori di **caffè decaffeinato**, che sembra anzi aumentare il rischio di insufficienza cardiaca.

Ciononostante, non ordinare subito un altro caffè!

Le evidenze scientifiche su tali associazioni **non sono ancora sufficientemente forti e comprovate**, poiché non si è tenuto conto delle differenti metodiche di preparazione (es. espresso, americano etc.), né delle diverse qualità di caffè. Sebbene gli autori attribuiscono gli effetti benefici del caffè alla caffeina, non è dimostrato se questi risultati si riproducano anche per bevande contenenti caffeina, come le bevande energetiche o la cola.

Quali sono gli effetti benefici del caffè?

Il caffè **aumenta il metabolismo** e **riduce il rischio di alcune malattie, dona energia, può aiutare a perdere peso, a migliorare il tono dell'umore e le capacità atletiche**.

- Un consumo regolare di caffè sarebbe in grado di aumentare **la memoria e l'apprendimento** ed è associato a un ridotto rischio di Parkinson e Alzheimer.
- Il caffè è una delle principali fonti di **antiossidanti** nella dieta quotidiana, che **riducono il rischio di mortalità**, incluso quello dovuto a problemi cardiaci e nervosi, soprattutto nelle donne. Gli antiossidanti si trovano principalmente in frutta e verdura, ma anche altri alimenti contengono buone quantità di antiossidanti, come **Grana Padano DOP**. Questo formaggio **naturalmente privo di lattosio è il più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati, inoltre apporta **proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine B2 e B12 e antiossidanti come Vitamina A, zinco e selenio**. Iscriviti alla **Dieta Anti-Aging** e ricevi gratis 4 menu, uno per ogni stagione, **personalizzati per le tue calorie giornaliere**, con tante **ricette ricche di antiossidanti e sostanze protettive** che ti aiutano a combattere l'invecchiamento precoce.
- Alcuni studi hanno dimostrato che il consumo regolare di caffè **riduce i danni al fegato** nelle persone con **steatosi epatica** (fegato grasso).

Quali sono gli effetti negativi del caffè?

Nonostante i suoi effetti benefici, **un eccessivo consumo di caffè può essere pericoloso**, in quanto bere troppi caffè può provocare un aumento della frequenza cardiaca e, per alcune persone, sentire battere il cuore veloce (batticuore) suona come un campanello d'allarme. Tuttavia, il caffè **non sembra aumentare il rischio di fibrillazione atriale** (un'aritmia benigna del cuore), ma:

- Se bevuto troppo tardi nella giornata, può causare **disturbi del sonno** con un aumentato rischio di eventi cerebrovascolari (ictus, infarto).
- Alcune persone possono metabolizzare più lentamente la caffeina, ad esempio coloro che assumono determinati farmaci, come i **broncodilatatori**. Ciò può esporre queste persone a un maggior rischio di palpitazioni, insonnia e nervosismo.

Inoltre, numerose ricerche scientifiche, inclusi gli studi recentemente pubblicati su *"Stroke"* e su *"Clinical Nutrition"*, hanno mostrato come **un eccessivo consumo di caffè possa, in effetti, aumentare il rischio di eventi cardiovascolari**, perché può aumentare il contenuto di **colesterolo** nel sangue e quindi il rischio di eventi ischemici.

Quanto caffè puoi bere?

L'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) raccomanda una dose giornaliera di caffeina **tra 200 e 400 mg** da tutte le fonti alimentari, che corrisponde a un **massimo di 5 tazzine di caffè espresso al giorno**, ammesso che non si consumino altri alimenti che contengono la sostanza.

- Alcuni studi suggeriscono che la protezione maggiore si raggiunga con il consumo di 3-5 tazze di caffè al giorno.
- Il **minore rischio di eventi cardiovascolari** è stato osservato con il consumo di **3 tazze di caffè al giorno**, altrettante sono consigliate dai medici gastroenterologi.

Ricorda:

Non è solo questione di quantità! Non si tratta solo di quanto caffè bevi, ma di **come lo bevi!** Zucchero, latte, miele, creme, etc., aggiungono calorie e grassi che possono causare un aumento di peso e di colesterolo, quindi vanificare tutti gli effetti benefici del caffè.

•

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Silvia Castelletti, Cardiologo presso l'Istituto Auxologico Italiano IRCCS Milano, Ambulatorio per lo studio e la ricerca delle Aritmie di Origine Cardiaca e Unità di Risonanza Magnetica Cardiaca