



CHICCHI IN CIFRE

- ▶ Il consumo di caffè è un'abitudine irrinunciabile per sei italiani su dieci (**57%**).
- ▶ Il **34%** considera ineliminabile la tazzina al mattino, subito appena alzati, il **23%** quella a colazione al bar, il **29%** quella dopo pranzo.
- ▶ Nel caffè ci sono **1.200** composti chimici e molti di questi sono responsabili delle sensazioni gusto-olfattive.
- ▶ La caffeina è un alcaloide, una sostanza bianca, inodore e dal gusto amaro, facilmente solubile in acqua.

Dopo essere stato sospettato per anni di varie «malefatte», ora la scienza riabilita la bevanda psicoattiva più diffusa al mondo: è ricco di antiossidanti, avrebbe proprietà protettive nei confronti di alcuni tumori, aiuta contro l'asma e pare allontanare il rischio di Parkinson.

Una tazzina di salute

■ di **LUCA SCIORTINO**

Diceva lo scrittore francese di aforismi Alfred Bougeard che «bisogna proprio non valere niente per non avere nemici». Non c'è da stupirsi quindi se il caffè, la bevanda stimolante più diffusa al mondo, abbia da sempre i suoi detrattori. A più di 300 anni dalla sua introduzione in Europa numerose pubblicazioni scientifiche avevano collegato la caffeina a problemi di salute di vario genere. Si era detto che può aumentare l'insorgere di attacchi di cuore, che faceva ingrassare, che poteva



GAMMA

danneggiare i cromosomi, che aveva un ruolo in alcuni tipi di tumore. Ora, però, la scienza si ricrede e per il caffè sembra venuto il tempo della riscossa. Sono sempre di più infatti gli studi e le ricerche, riportati anche su un recente numero del settimanale *New Scientist*, che riscattano la caffeina e che nel loro insieme suggeriscono l'immagine di una sostanza dalle numerose proprietà benefiche.

«È emerso che parecchi studi sul caffè negli esseri umani avevano difetti metodologici. Siccome in genere i bevitori di caffè sono anche grandi fumatori, molti dei problemi causati dal fumo venivano erroneamente attribuiti alla caffeina» dice Carlo La Vecchia, dell'Istituto Mario Negri e dell'Università di Milano. Ora che il legame tra ▶

OLYMPIA

QUALCHE DIFFERENZA

In alto, pianta del caffè. Tra le specie Arabica e Robusta esistono differenze: la prima contiene meno caffeina, la seconda meno sostanze grasse.

ECCO DOV'È LA CAFFEINA E QUANTA CE N'È

sigarette e cancro è meglio comprendere il caffè è scagionato da molte accuse. Non solo, ne vengono scoperti sempre nuovi effetti benefici. Proprio di questo si parla il 24 ottobre a Milano in una conferenza, promossa dalla Fondazione per lo studio degli alimenti e la nutrizione (Fosan), dal titolo «Caffè e antiossidanti».

Sembra infatti che questa bevanda sia una formidabile fonte. Per la precisione, il caffè contiene una classe di composti antiossidanti, gli acidi fenolici, che contribuiscono alla prevenzione delle prime fasi dell'aterosclerosi, la formazione di depositi di grasso nelle arterie. Cristina Scaccini, ricercatrice all'Inran (Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione) e relatrice alla conferenza, spiega: «In base ai nostri studi, ci si può resi conto che l'acido fenolico contenuto nel caffè in grandi quantità, in una tazzina ne contiene circa quanto 10 grammi di melanzane o un chilo di mele, ha la caratteristica positiva di essere facilmente assorbito dall'organismo. Infatti la sua struttura chimica è molto semplice perché costituita da un solo anello aromatico».

A differenza di altri composti fenolici e altri alimenti, che hanno struttura chimica più complessa, quelli del caffè vengono scissi, assorbiti dalla mucosa intestinale e trasportati nel sangue molto in fretta. «I fenoli, antiossidanti, aiutano a combattere i radicali liberi, cioè i prodotti di scarto che si formano nelle cellule quando l'ossigeno è utilizzato nei processi metabolici per produrre energia, o nello stomaco durante la digestione» conclude Scaccini.

Ricerche recenti attribuiscono al caffè anche un effetto benefico sul fegato, come ricorda Amleto D'Amicis, direttore dell'unità di documentazione e informazione nutrizionale dell'Inran: «Due sostanze che si trovano nella frazione insaponificabile dei grassi del caffè, il caveol e il cafestol, hanno un effetto protettivo sugli epatociti, cellule del fegato; e ciò si traduce in una riduzione del rischio di cirrosi epatica e di cancro. Ci sono evidenze che consentono di affermare che il caffè riduce il rischio di alcuni tumori, come quelli del fegato, colon e retto. Non solo, avrebbe un effetto positivo anche nel preven-



tivo anche nei confronti del pancreas.

La caffeina è poi utile nell'asma: libera una sostanza chiamata teofillina, un vero e proprio farmaco per questa malattia. Qualche anno fa è emerso

anche che un suo consumo regolare potrebbe proteggere dal rischio di Parkinson (lo studio è stato pubblicato sulla rivista *Jama*).

Ma quante tazze si possono bere al giorno, se non altro per godere di quei benefici di cui facciamo esperienza diretta (aumento della capacità di concentrazione e dell'attenzione, attenuazione dell'emicrania, diminuzione dei tempi di risposta agli stimoli, potenziamento delle facoltà mnemoniche)? «La risposta dipende dal contenuto totale di caffeina presente nella miscela di caffè usata» avverte D'Amicis. Infatti,

mentre la specie Arabica contiene dall'1,1 all'1,7 per cento di caffeina, la specie Robusta ne ha dal 2 al 4,5 per cento. Quindi, primo fatto da notare, «siccome al Sud le miscele conten-

GEORGES BARTOLI/REA



BENOIT DECOUT/REA

FASI DI LAVORAZIONE

Raffreddamento del caffè all'uscita della torrefazione. Sopra, raccolta di chicchi

LA MISCELA MIGLIORE

Degustazione di caffè prima della torrefazione, il processo che lo rende tostato.

► gono la specie Robusta in maggiore percentuale, a parità di quantità si ingerisce più caffeina» continua D'Amicis.

Considerando che per una tazza di espresso si usano 6-7 grammi di caffè e che la quantità giornaliera accettabile di caffeina è, secondo il peso corporeo, 300-400 milligrammi, si possono bere quattro o cinque tazzine nell'arco della giornata. «L'effetto dopo il pasto è quello di un vero e proprio digestivo» conclude D'Amicis. Anche perché stimola la secrezione di succhi gastrici e la peristalsi intestinale. A causa di queste proprietà, per chi soffre di gastriti o ulcera gastroduodenale il caffè è sconsigliato, specie a digiuno.

Per tutti gli altri un abuso significherebbe assumere una dose di caffeina di circa 800-1.000 mg, cioè circa 10-15 tazze di espresso. Una curiosità: le donne metabolizzano la caffeina più velocemente degli uomini, che ogni ora ne smaltiscono il 20 per cento presente in circolo.

E il cuore? La maggior parte dei timori sono infondati. Edoardo Gronda, primario di cardiologia clinica all'ospedale Humanitas di Milano, spiega: «Normalmente il suo effetto stimolante migliora l'attività cardiaca, aumentando la frequenza del battito, la pres-



JEAN CLAUDE MOSCHETTI/REA

sione e, di conseguenza, la portata cardiovascolare». Un effetto positivo, perché è come se aumentasse la disponibilità energetica nell'immediato per le cellule. «La caffeina può essere considerata una potenziale sostanza tossica per il cuore solo quando è in eccesso. Ed eventuali effetti negativi riguardano i soggetti che soffrono di patologie latenti come l'aritmia cardiaca, cioè un'irregolarità del battito, la tachicardia, quando la frequenza supera indicativamente le cento pulsazioni, l'extrasistolia, cioè un battito anticipato», afferma Gronda.

Il caffè alla mattina mette anche di buon umore, come sostiene qualcuno? Precisa Gronda: «È verosimile, la caffeina agisce sul sistema nervoso centrale e precisamente in una parte



TEX LO CONSUMA SPESSO

Nel celebre fumetto di Bonelli, Kit Carson e Tex bivaccano intorno al fuoco bevendo caffè fumante. Una scena che si ripete spesso in tutte le storie: Tex e i suoi «pards» prendono in questi momenti molte delle decisioni più importanti.

del cervello, nota con il nome di nuclei della capsula, che governa il tono dell'umore».

Sarà, infine, per eccesso di entusiasmo nei confronti della tazzina, ma fra i bevitori abituali di caffè c'è ad-

drittura chi giura di vedere aumentare il desiderio sessuale. Insomma, una specie di Viagra casalingo? «Non esageriamo. Al massimo, fa salire lo stato di attenzione» conclude Gronda.