

Lungo o corto?

Il caffè che dà la sveglia

Espresso normale o ristretto, freddo o americano, del distributore automatico.

Sul modo migliore per non eccedere con la **caffeina** ognuno ha le proprie convinzioni. Noi le abbiamo messe alla prova. Con molte **sorprese**

di **Roberto Quintavalle**

La caffeina è un composto chimico naturalmente presente in parti di piante come chicchi di caffè e cacao, foglie di tè, bacche di guaranà e noce di cola. Viene aggiunta normalmente a prodotti di pasticceria, prodotti da forno, dolci e bevande a base di cola. La caffeina è presente anche nelle bevande energetiche e in alcuni integratori alimentari venduti come dimagranti e miglioratori della prestazione sportiva. Anche alcuni farmaci e cosmetici contengono caffeina. Nell'uomo il consumo di caffeina stimola il sistema nervoso centrale e, a dosi moderate, aumenta la lucidità mentale riducendo la sonnolenza. Se assunta oralmente, la caffeina viene assorbita rapidamente e completamente dall'organismo. Gli effetti stimolanti possono insorgere da 15 a 30 minuti dopo l'ingestione e permangono per alcune ore. Negli adulti l'emivita della caffeina, ovvero il tempo che l'organismo impiega a eliminare il 50% della caffeina, varia ampiamente a seconda di fattori quali l'età, il peso corporeo, la gravidanza, l'assunzione di farmaci e lo stato di salute del fegato. Negli adulti sani in media l'emivita è di circa quattro ore, con oscillazioni dalle due alle otto ore.

Lo studio

Il dibattito caffè lungo-caffè corto è eterno, tutti hanno un'opinione diversa a riguardo e le argomentazioni a supporto sono le più diverse. Spesso si pensa che il caffè lungo sia più forte perché si ottiene facendo fluire più acqua, ma è così?

Uno studio condotto nei laboratori del Gruppo Maurizi per il Salvagente ci svela la verità. La ricerca è stata effettuata con l'obiettivo di determinare le diverse concentrazioni di caffeina in tipologie differenti di caffè erogati al bar e ai comuni distributori automatici degli uffici.

Le diverse tipologie di caffè per il bar sono: caffè corto, lungo, americano e freddo.

E quelle per il distributore automatico: caffè corto e lungo.

In tutti i casi le miscele utilizzate sono state di varietà Arabica al 100%

Dai dati emerge che il caffè con la minore concentrazione di caffeina non è quello corto, al contrario di quanto comunemente si ritiene, almeno non più del lungo. A prescindere dal contenuto della tazzina, infatti, la caffeina che viene estratta in un espresso da 15 o 30 ml è sempre la stessa, tutta concentrata nelle prime gocce della bevanda.

Sorprende meno, invece, che nel caffè americano e in quello freddo sia stato misurato un contenuto di caffeina pari a più del doppio: questo può essere spiegato dal maggior volume. Considerando che la dose massima giornaliera consigliata è 400 mg, il consumatore può assumere circa 4 tazzine di caffè sia lungo che corto, ma due tazze di caffè americano o freddo.





La prova

L'ideale per vivere di più?

A rivelarlo uno studio serio, condotto nel 2017 dai ricercatori della Iarc, l'Agencia per la ricerca sul cancro, che ha analizzato oltre 500mila persone
E ha messo in evidenza che chi apprezza il caffè si ammala di meno

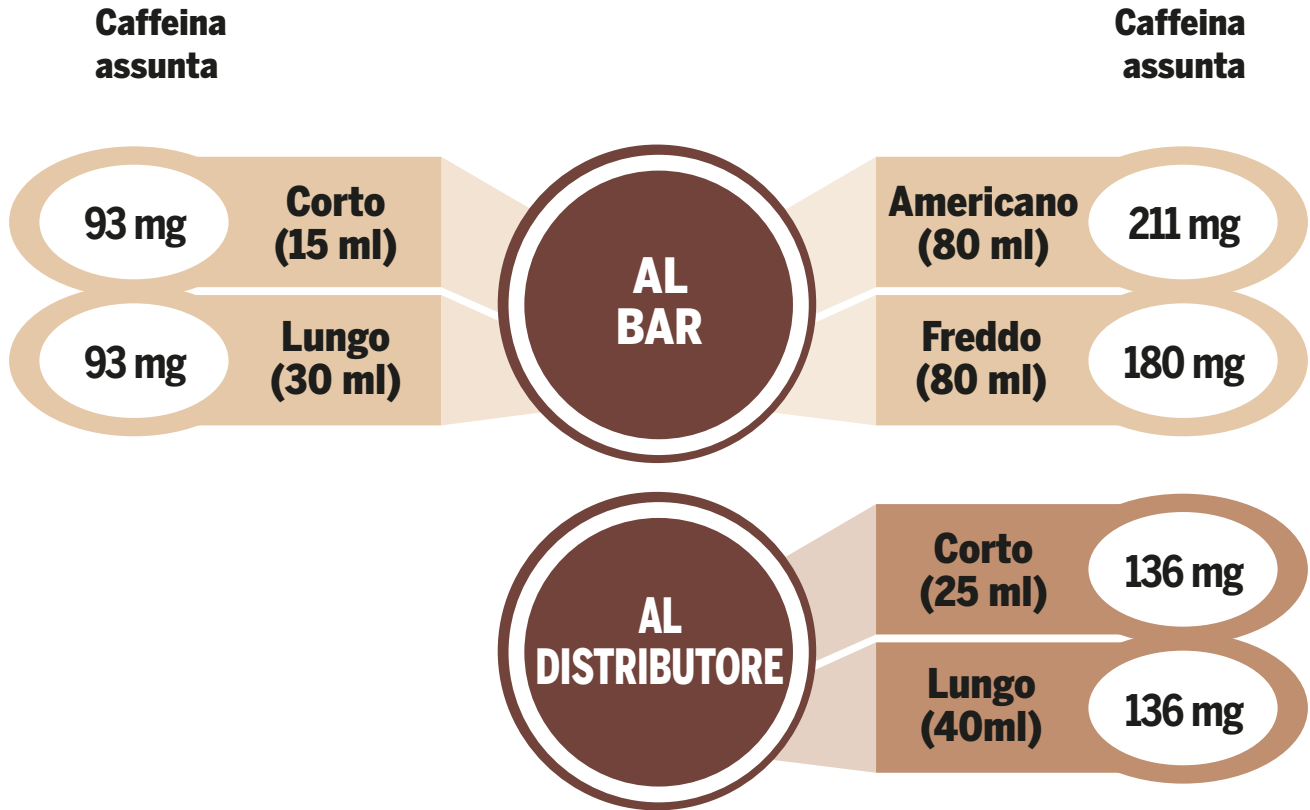
Non solo caffeina. E non solo rischi. Nel caffè sono davvero molte le sostanze contenute e a volte si tratta di molecole che possono avere una funzione positiva per la salute. Addirittura, se la "tazzulella" viene consumata con moderazione - tre espressi al giorno per essere precisi - potrebbe arrivare ad allungare la vita.

A stabilirlo, capiamoci, non è uno studio benevolo nei confronti dei produttori di caffè (come molti usciti in questi anni) ma una ricerca pubblicata nel 2017 sulla rivista *Annals of Internal Medicine* ed effettuata dai ricercatori della Iarc, l'Agencia per la ricerca sul cancro dell'Oms. Uno studio molto ampio e comples-

so che, in 16 anni di osservazione, ha analizzato i dati di ben 521.330 persone: il campione era composto da soggetti dai 35 anni in su, residenti in dieci diverse nazioni europee (Italia compresa), con differenti abitudini di preparazione e consumo di caffè. Sono state considerate anche le diverse diete alimentari e gli stili di vita.

Elisir di lunga vita

Lo scopo della ricerca è stato quello di valutare l'eventuale collegamento tra il consumo di caffè e il rischio di mortalità. E - forse un po' a sorpresa - è stato appurato che chi consuma



Tre tazzine al giorno

più caffè si mette al riparo dal rischio di mortalità, soprattutto quello legato alle malattie cardiovascolari e del tratto digerente, rispetto a chi al caffè rinuncia.

Inoltre, con riferimento a un sotto-campione composto da 14.000 persone, è stato possibile anche appurare che gli amanti del caffè presentavano in genere un fegato più sano e un miglior controllo glicemico rispetto ai non bevitori di caffè. E anche questa non è una notizia scontata.

Benefici da espresso

I benefici di questa bevanda tanto amata derivano dai suoi numerosi principi attivi, su tutti la caffeina, ma anche anti-ossidanti e di-terpeni, le sostanze legate alla componente oleosa del caffè. La ricerca però è solo osservazionale, per cui, ad esempio, non ha permesso di

individuare quali delle sostanze presenti nel caffè siano effettivamente quelle responsabili degli effetti protettivi registrati dallo studio europeo. In ogni caso, i risultati ottenuti suggeriscono che un consumo moderato - le classiche 3 tazzine di caffè al giorno - non solo non sembra farci del male, ma anzi contribuisce a difenderci dal rischio di mortalità.

E non c'è discriminazione tra bevanda e bevanda: i benefici sembrano legati al consumo di tutti i tipi, dall'espresso italiano, al decaffeinato, fino al caffè che troviamo all'estero.

Qualche curiosità: il consumo

più elevato di caffè è stato registrato in Danimarca (900 ml/die); quello più basso, con riferimento alle quantità, in Italia (92 ml/die). Giovane, fumatore, consumatore di bevande alcoliche e di carne è invece il profilo del più forte bevitore di caffè delineato dalla ricerca.

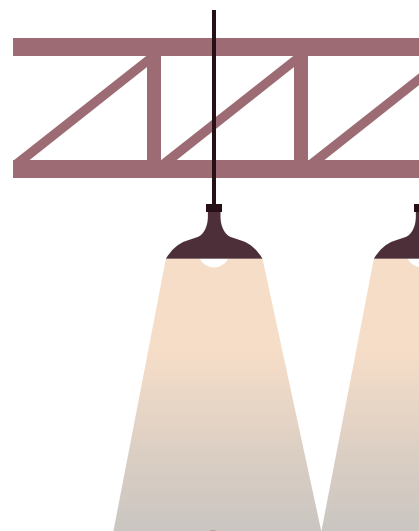
Secondo i ricercatori, così diminuisce la mortalità per malattie cardiovascolari e del tratto digerente

Quanta caffeina per evitare ogni rischio

L'Autorità europea per la sicurezza alimentare ha condotto degli studi approfonditi per stimare quale sia il quantitativo di caffè consumato che non presenti rischi per i consumatori. Le dosi indicate dall'Efsa sono da considerare anche in base a variabili quali l'esercizio fisico, lo stato di gravidanza e il momento della giornata in cui si assume caffè.



Dosi singole di caffeina **fino a 200 mg, circa 3 mg per chilogrammo di peso corporeo** (mg/kg pc) da ogni fonte non destano preoccupazioni in termini di sicurezza per la popolazione adulta e sana in generale. Lo stesso quantitativo di caffeina non desta preoccupazioni neanche se consumato meno di due ore prima di intenso esercizio fisico in normali condizioni ambientali.



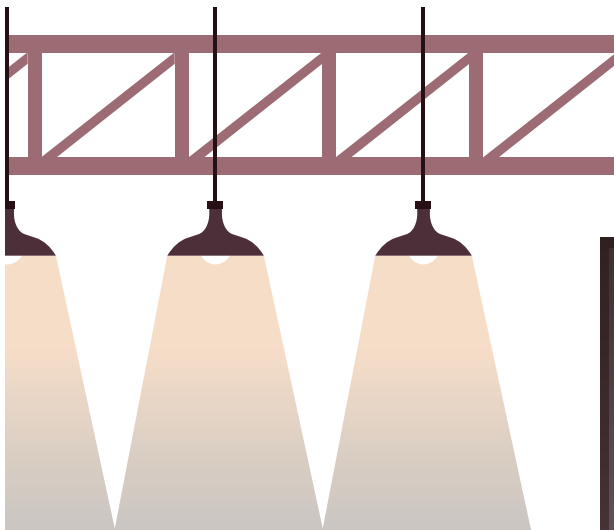


Dosi singole di 100 mg (circa 1,4 mg/kg pc) di caffeina possono influire sulla durata e sulla qualità del sonno in alcuni adulti, soprattutto se consumate poco prima di andare a dormire.



L'assunzione di caffeina fino a 400 mg al giorno (circa 5,7 mg/kg pc al giorno), consumata nel corso della giornata, non pone problemi di sicurezza per gli adulti sani della popolazione in genere, fatta eccezione per le donne in gravidanza o allattamento.

Per le donne in gravidanza o allattamento, un quantitativo di caffeina sino a 200 mg al giorno, da ogni fonte, consumato nel corso della giornata, non desta preoccupazioni per la salute del feto.



COFFEE&TEA	
AMERICANO	\$\$\$
LATTE	\$\$\$
CAPPUCCINO	\$\$\$
MACCHIATO	\$\$\$
ESPRESSO	\$\$\$
MOCHA	\$\$\$



Per bambini e adolescenti, possono essere considerate le dosi singole di caffeina non preoccupanti per gli adulti (3 mg/kg pc al giorno), in quanto la velocità con cui bambini e adolescenti metabolizzano la caffeina è per lo meno pari a quella degli adulti, e gli studi disponibili sugli effetti acuti della caffeina su ansia e comportamento in bambini e adolescenti confermano tale livello. Per il consumo abituale di caffeina da parte di bambini e adolescenti viene proposto un livello di sicurezza di 3 mg/kg pc.

