

## Alimentazione

### Metabolismo

Perché l'effetto della caffeina è variabile

La caffeina inganna il cervello mascherando temporaneamente l'azione di una molecola, l'adenosina, che aumenta con il passare delle ore facendoci sentire meno vigili e con il desiderio di dormire. La caffeina ha, però, effetti diversi in ognuno di noi. «Quello più comune è legato allo stimolo del sistema nervoso centrale con conseguente riduzione della sonnolenza», dice Mauro Serafini, professore di Nutrizione umana all'Università di Teramo. «Però, come per quasi

tutti gli effetti legati ad alimenti e bevande, c'è sempre una variabilità individuale. In alcune persone la caffeina viene eliminata in fretta attraverso le urine e il sistema epatico, perdendo l'effetto energizzante. Al contrario, chi la metabolizza in maniera lenta ha una quota di caffeina più alta in circolo, che stimola il sistema nervoso e, soprattutto se assunta di sera, può provocare insonnia».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Uno studio ha riscontrato un incremento solo temporaneo e non in tutti i soggetti esaminati

# Il caffè non aumenta (a lungo) la pressione

di **Anna Fregonara**

**I**l protagonista del poema *The Love Song*, di T.S. Eliot, esprimeva la monotonia e la ripetitività della sua vita dicendo di averla misurata contando i cucchiaini di caffè, una delle bevande che stimola più controversie nel mondo della ricerca e sulla quale le indagini hanno prodotto risultati variabili e contrastanti.

### La ricerca

Un nuovo studio di coorte prospettico, pubblicato su *Hypertension*, si è concentrato su un aspetto particolare: l'effetto del consumo quotidiano di caffè sulla pressione, visto che la caffeina è un composto vasoattivo che può far salire transitoriamente la pressione arteriosa. I 1.400

partecipanti sono stati suddivisi in base al consumo quotidiano di caffè autoriferito: nessuno, moderato (1-2 tazze) o elevato (3 tazze). Sono poi state raccolte per ciascun partecipante le misurazioni della pressione in ufficio, a casa, nell'ambulatorio del medico e con il monitoraggio delle 24 ore (il cosiddetto Holter), sia all'inizio dello studio sia dopo 10 anni.

### Massima e minima

«Sono emersi tre risultati inediti» commenta Roberto Pedretti, professore associato all'università di Milano Bicocca, direttore del Dipartimento Cardiovascolare all'Irccs MultiMedica di Sesto San Giovanni (Milano). «Il primo è che la pressione arteriosa misurata



Secondo l'Efsa (Ente europeo per la sicurezza alimentare) una dose fino a 400 mg al giorno di caffeina (5 espressi) in un adulto sano non sono un problema

nell'ambulatorio del medico, sia all'inizio sia al termine dello studio era leggermente più bassa nella sua componente sistolica (la "massima", ndr), ma non diastolica ("la minima", ndr), fra chi beveva caffè rispetto a chi non lo beveva. Il secondo risultato è stato che durante il follow-up (i controlli nel tempo), l'insorgenza di nuovi stati ipertensivi, valutati con monitoraggio della pressione è risultato simile nei consumatori e nei non consumatori di caffè. Il terzo: l'analisi dei dati dimostra che le variabilità della pressione arteriosa sistolica e diastolica nelle 24 ore era sovrapponibile nei non consumatori di caffè e nei consumatori all'ingresso dello studio e dopo 10 anni di follow-up. Del resto in



una revisione sistematica era stato dimostrato come il consumo moderato di caffè fosse associato in modo inverso al rischio di malattie cardiovascolari, determinando quindi un beneficio».

### La dose giusta

Se ci si chiede quanti caffè bere la risposta è di attenersi, salvo diverse indicazioni mediche, a quanto consiglia l'Efsa, l'Ente europeo per la sicu-

rezza alimentare. «Le dosi giornaliere fino a 400 mg al giorno di caffeina negli adulti sani non costituiscono un problema per la salute con l'eccezione delle donne in gravidanza», precisa il cardiologo. «Dal momento che un espresso contiene circa 80 mg di caffeina si può, secondo l'Efsa, berne sino a cinque al giorno. La raccomandazione è valida anche per le persone con ipertensione arteriosa».

### Tolleranza

«L'aumento a breve termine della pressione si verifica soprattutto in chi non beve spesso caffè — conclude Pedretti —. Tuttavia, la risposta della pressione alla caffeina varia da persona a persona. Non è chiaro perché questa molecola provochi questo aumento, si ipotizza possa dipendere da un effetto mediato da vasocostrizione, oppure da un'azione sulle ghiandole surrenali, con conseguente maggior produzione di adrenalina. Le persone che bevono con regolarità caffeina sviluppano una tolleranza, di conseguenza, non c'è un effetto a lungo termine sulla pressione sanguigna».

© RIPRODUZIONE RISERVATA