Com’è dolce il sapore del caffè

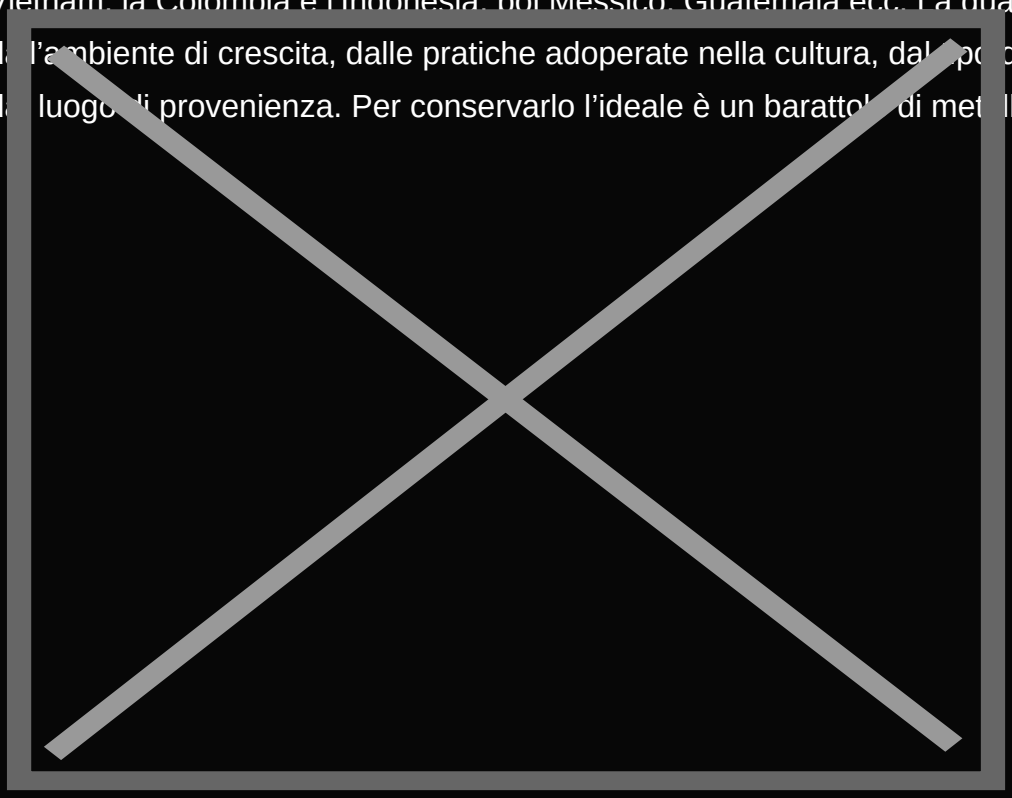
caffe-6654d0b8

È la bevanda preferita dagli italiani, da tutti considerato il modo migliore per iniziare la giornata. Ottimo energizzante/tonico per contrastare le difficoltà quotidiane, è divenuto un rito irrinunciabile. Viene bevuto nero, amaro, per gustarne meglio l’aroma o vivacizzato da una morbida schiuma di latte nel cappuccino. I più modaioli lo prendono al ginseng (preparato moderno altamente energizzante ma troppo spesso addizionato di sostanze non proprio salutari come crema di latte o variante vegetale, zuccheri, aromi chimici, coloranti e grassi idrogenati; meglio scegliere quello per moka a base di caffè e vero estratto secco di radice di ginseng).

Per i più nervosetti, per gli ipertesi, i cardiopatici e per chi soffre di insonnia esiste quello decaffeinato che può essere ottenuto con varie metodiche più o meno salutari. Tramite l’utilizzo di solventi (estrarre la caffeina è ormai in disuso), con l’acqua calda e carboni attivi (è il metodo più naturale/salutare ma a discapito del gusto), con anidride carbonica (ormai il più utilizzato in cui i chicchi vengono trattati con il vapore di co2 che estrae la caffeina), comunque sia, in tutti i casi, rimane sempre una bassa percentuale di caffeina pari allo 0,1% e quindi, anche se caffè deca, consumato di frequente durante la giornata può essere nocivo in soggetti predisposti.

Prima di elencarne le proprietà e le controindicazioni, vorrei fornirvi qualche cenno storico sulla sua origine. Viene ottenuto dalla macinazione dei semi di alcune specie di piccoli alberi tropicali appartenenti alla famiglia delle Rubiacee. Commercialmente le diverse specie sono presentate come diverse varietà, le più diffuse sono l’arabica e la robusta. - Arabica: i semi di questa pianta hanno un contenuto di caffeina molto inferiore alle altre specie, ed è la più antica. Originaria dell’Etiopia, del Sudan, del Kenia e Yemen, le prime tracce storiche del suo consumo si perdono nel lontano 1459. - Robusta: è originaria dell’Africa tropicale, tra Uganda e Guinea; molto adattabile, cresce anche a quote inferiori ai 700 m, quindi più facile da coltivare e di conseguenza più economica. Il suo consumo è iniziato più tardi, nell’Ottocento. In Italia, invece, sembra che l’avvento del caffè abbia avuto Venezia come città protagonista, forse per i suoi rapporti commerciali in Vicino Oriente, fin dal XVI secolo, ma le prime botteghe furono aperte solo nel 1645. Oggi i maggiori produttori mondiali sono il Brasile, il

Vietnam, la Colombia e l’Indonesia, poi Messico, Guatemala ecc. La qualità del caffè dipende da l’ambiente di crescita, dalle pratiche adoperate nella cultura, dal tipo di lavorazione delle bacche e da luogo di provenienza. Per conservarlo l’ideale è un barattolo di metallo ben chiuso.



PROPRIETÀ

Già verso la fine del XVI secolo i botanici iniziarono ad analizzare le proprietà di questa bevanda. Le sostanze in esso contenute sono diverse ma la più nota è la caffeina che possiede diverse proprietà, ad esempio stimolante sulla secrezione gastrica e biliare, (per questo alcuni affermano che abbia proprietà digestive) sulla funzionalità cardiaca e nervosa, (per questo viene utilizzato da molti per contrastare la stanchezza), sembra svolgere anche un effetto termogenico in grado di stimolare l’utilizzo dei grassi, è anoressizzante se bevuto spesso durante la giornata. Ma oltre alla caffeina, nel caffè sono presenti acidi come il tannico e i clorogenici con un potenziale effetto benefico (antiossidante e antinfiammatorio) che però sembra essere insufficiente per compensare il rischio derivante da un suo consumo elevato, infatti non è adatto a tutti; i suoi benefici apparenti spesso possono trasformarsi in effetti negativi su persone predisposte a particolari patologie, è infatti sconsigliato a chi soffre di disturbi gastrici (ulcera, gastrite, reflusso gastroesofageo), a chi soffre di insonnia, vampate e calore (come in menopausa), nell’ipertensione o in chi ha patologie cardiache (es: aritmie/tachicardia). A chi assumesse caffè per dimagrire si ricorda che l’effetto lipolitico sopracitato viene ovviamente annullato se si aggiunge zucchero o latte, e sembra che una dose eccessiva possa interferire anche sull’assorbimento di calcio e ferro. Quindi quanto caffè bere? È una domanda che i miei pazienti mi rivolgono spesso. Vengono consigliati 300 milligrammi di caffeina al

giorno, l’espresso ne fornisce 60 (la moka 85). Per questo viene fissato un limite di 3 tazzine di espresso/ die, e in gravidanza viene invece sconsigliato. Dobbiamo però tener conto che la caffeina è presente anche in altri alimenti/sostanze che noi ingeriamo giornalmente come il tè, il cacao, le bacche di mate, il guaranà, le bacche di cola, cioè sostanze utilizzate per preparare bevande, dolciumi e integratori dimagranti e per sportivi.