Caffè, un chicco pieno di salute

coffee-cup-3157712-640-b3017146

Bevanda celestiale o demoniaca? Sembra che per tutta la sua vita il caffè abbia oscillato tra questi due estremi. Perché se innegabili sono i suoi effetti postivi – stimolanti e positivi sui livelli di attenzione e concentrazione, memoria e vigilanza – lo sono anche quello collaterali: palpitazioni, ansia, nervosismo, insonnia. Anche la quantità, certo, conta. Come per tutti gli alimenti del mondo non bisogna strafare e la scienza ha anche indicato dei limiti precisi da non superare (**vedi approfondimento**). Brevemente diamo conto dei più recenti studi e vi diamo una piccola anteprima. La prossima volta che vi chiederanno: “ma il caffè fa male?” Potrete con una certa sicurezza rispondere. “No, anzi!”

TOSTATURA E ACRILAMMIDE

Tra le questioni più spinose c’è l’*affaire* acrilammide. Sostanza cancerogena prodotta durante il processo di tostatura del caffè ad altissima temperatura. A fine 2017 la California impone sulle tazze di caffè una etichetta simile a quella dei pacchetti di sigarette che metta in guardia il consumatore dalla sua pericolosità. Dopo una lunga battaglia legale lo scorso giugno l’imposizione è stata tolta in quanto la quantità della sostanza incriminata che finisce in tazza è stata giudicata “insignificante” (circa 0,45 microgrammi ovvero meno della metà di un milionesimo di grammo), basandosi sulle evidenze di oltre mille studi che non hanno trovato un legame tra caffè e tumore.

NON FA MALE, ANZI PROTEGGE

Partiamo dal cuore. Una metanalisi (comparazione di studi pubblicati) del 2017 su *Expert Review of Cardiovascolar Therapy* evidenzia chiaramente che non solo 3-5 tazze al giorno non aumentano il rischio cardiovascolare, ma agiscono da fattore protettivo in individui affetti da elevata pressione

arteriosa o affetti da malattie cardiovascolari o diabete mellito. Positiva anche l'influenza sul diabete di tipo 2, il più diffuso e tipico dell'età matura. Studi epidemiologici suggeriscono che bere 3-4 tazze di caffè al giorno diminuisca del 25% il rischio di sviluppare questa malattia rispetto al rischio che corrono coloro che consumano 0-2 tazze al giorno. Passando a uno dei mali più diffusi delle nostra epoca, il tumore, occorre fare dei distinguo, ma certamente anche in questo caso il caffè esce con la fedina penale pulita. Tanto che l'International Agency for Research on Cancer l'ha recentemente inserito tra gli agenti "non classificabili come cancerogeno per gli umani". Con buona pace

delle autorità della California. Anzi, per alcuni particolari tipi di tumore, come quelli alla bocca, alla faringe, al colon, al fegato, alla prostata, all'endometrio (il rivestimento dell'utero) sembra addirittura esistere una relazione inversa tra tazzina e rischio di tumore. La presenza di antiossidanti sarebbe ciò che rende il caffè così benefico, tanto che il suo consumo ha effetti inversamente proporzionali alla mortalità sia per una recente metanalisi di 40 studi pubblicata su *European Journal of Epidemiology* sia per uno studio durato 13 anni pubblicato su *The New Journal of Medicine*. Il loro ruolo consiste sia nell'isolare i dannosi radicali liberi presenti nell'organismo sia nell'aiutare a riparare il DNA e mantenere in salute le cellule. Buono per tutti dunque? Cautela è consigliata a chi soffre di ansia e di insonnia, mentre la dannosità per chi ha la pressione alta è stata negata da molti studi. Infine, uno studio americano del 2019 consiglia di non berlo a stomaco vuoto per non aumentare i livelli di stress. La mattina pollice in su a caffè o cappuccio e brioche, dunque: ma noi italiani lo sapevamo già da tempo.

Anna Muzio ha scritto con **Andrea Cuomo** *"Mondo Caffè. Storia, consumo ed evoluzione di un'invenzione meravigliosa"* (ed. Cairo, I libri de Il Golosario). Gli autori hanno appena lanciato il loro magazine online, **coffeando.it**

Caffè: quanto se ne può bere