In estate, una corretta idratazione passa anche da un buon caffè

caffe-41e0e5ec

Con l’avvicinarsi della stagione calda ritorna l’attenzione alle necessità di una **corretta idratazione dell’organismo**. E’ noto infatti che conservare un corretto equilibrio idrico è essenziale per la buona salute, e a questo fine l’assunzione di liquidi deve compensare la perdita di fluidi, così da assicurare un’adeguata idratazione dei tessuti corporei.

Accade così che in questa fase dell’anno riemerga il **falso mito della correlazione tra consumo di caffè e disidratazione**. Facciamo chiarezza: studi condotti fra il 1997 e il 2005 hanno evidenziato che la caffeina consumata ad alte dosi (pari o superiori a 500 mg), eserciterebbe un modesto effetto diuretico, instaurando un meccanismo di tolleranza tale da ridurre il potenziale diuretico.

caffè - idratazioneSu questo tema si è espressa **Sisa (Società Italiana di Scienza dell’Alimentazione)**, che precisa: “La maggior parte degli studi disponibili sono stati condotti utilizzando caffeina pura al punto da rendere non confrontabili i dati ottenuti con gli studi che somministrano sui soggetti volontari la bevanda caffè. In particolare uno studio pubblicato nel 2000 ha mostrato l’assenza, in partecipanti abituati alla assunzione di caffeina (circa 3 mg/kg/die), di effetti negativi sullo stato di idratazione, tanto da spingere i ricercatori a pronunciarsi circa **l’infondatezza del suggerimento di escludere bevande contenenti caffeina dal fabbisogno quotidiano di liquidi**. Un secondo e più recente studio - che ha stimato l’acqua totale corporea attraverso il metodo considerato di elezione, attraverso la tecnica della “doubly labelled water dilution” in bevitori abituali di caffè - ha mostrato con molta chiarezza l’inesistenza del rischio di disidratazione in presenza di normali o modeste assunzioni di caffè da parte di consumatori abituali.

Un altro aspetto particolarmente interessante, del quale negli ultimi anni si sono interessati svariati gruppi di ricerca, riguarda **l’assunzione di caffè da parte degli sportivi**, potenzialmente più a rischio di disidratazione nello svolgimento abituale di sforzi fisici comportanti un’intensa sudorazione e/o in gare di resistenza, spesso in ambienti caldo-umidi. Anche in questi casi le conclusioni sono state

piuttosto concordi: né la caffeina né il caffè come tale hanno dimostrato di esercitare, durante l’esercizio fisico, un’ influenza negativa sull’equilibrio idrico, sul bilancio idroelettrolitico o sulla termoregolazione. In aggiunta a ciò, le esperienze condotte hanno messo in luce, in occasione della interruzione della assunzione di caffè e thè, evidenti effetti negativi sulle prestazioni.

Anche in estate quindi, un’assunzione moderata, pari a **400 mg di caffeina al giorno** (circa 4-5 tazzine di caffè), è sicura nella popolazione adulta, parte di una dieta sana ed equilibrata e di uno stile di vita attivo.