

# Il caffè fa bene al cuore!



Bere caffè fa bene al cuore!

## INDICE

■ **Caffè e caffeina**

■ **Il caffè fa bene o male al cuore?**

■ **Quali sono gli effetti benefici del caffè?**

■ **Quali sono gli effetti negativi del caffè?**

■ **Quanto caffè puoi bere?**

“Ah, che bell’ o’ caffè!”, cantava De André. **Il caffè** è una delle bevande più popolari al mondo, **il cui consumo è secondo solo all’acqua**. Tanto adorato quanto dibattuto: sono diversi gli studi che, negli anni, hanno cercato di capire se il caffè faccia bene o male al muscolo cardiaco. Molte persone pensano che il caffè, poiché contiene caffeina, faccia male al cuore. Vero o falso? Vediamo cosa dice la scienza.

## Caffè e caffeina

Quando si parla dei componenti del caffè, si mette quasi sempre in evidenza soltanto **la caffeina**, una sostanza nervina simile alla teina del tè o alla taurina presente in molte bevande energetiche. Tuttavia, l’amata bevanda nera **non contiene solo caffeina**, ma ha **oltre 1000 differenti sostanze chimiche che possono avere effetti benefici sul nostro organismo e sul nostro cuore**.

Le varietà più usate sono l’**Arabica** e la **Robusta**, nelle miscele di caffè sono spesso presenti entrambe. Nel chicco, mediamente tostato, della Robusta è presente **una quantità di caffeina due volte superiore rispetto all’Arabica**, ma la concentrazione varia anche in base al tipo di caffè: espresso, americano, fatto con la moka, con la napoletana o alla turca, cioè non filtrato.

- Una tazzina di **caffè espresso** **apporta mediamente 60-80 mg di caffeina**, una tazza media (250 ml) di **caffè americano** **circa 100-150 mg**, più o meno quanta ce n'è in una tazzina preparata con la moka classica.
- La quantità di caffeina nella bevanda varia anche rispetto **alla temperatura** con cui si fa il caffè e alla modalità di esecuzione: un espresso lungo ha più caffeina di uno ristretto.
- Nel caffè preparato con l'acqua a cui è stato aggiunto il caffè macinato (alla turca) vi è una maggiore quantità di caffeina, di **cafestolo e kahweol**, due sostanze in grado di **aumentare i livelli di colesterolo LDL**, quello detto "cattivo".

## Il caffè fa bene o male al cuore?

Per diverso tempo si è pensato che il caffè produca effetti deleteri sulla salute, ma diversi studi, negli ultimi anni, hanno assolto la bevanda nera. Se è vero che il caffè può aumentare la **pressione arteriosa** e **la frequenza cardiaca**, è anche vero che questi effetti sono di **breve durata** e sono **minimizzati nel tempo** dagli effetti benefici del caffè.

Quest'ultimo, infatti, può:

- **Ridurre la pressione arteriosa**. Un consumo regolare di caffè risulta essere in grado di ridurre la pressione arteriosa, anche in coloro che già soffrono di **ipertensione** (pressione alta). L'effetto sembra essere dovuto al contenuto di **acido clorogenico** nel caffè.
- **Diminuire il rischio di insufficienza cardiaca**. Uno studio pubblicato sul giornale "*Circulation: Heart Failure*" dell'American Heart Association (Associazione Cardiologica Americana) all'inizio del 2021, ha dimostrato che **più caffè si beve, minore è il rischio di insufficienza cardiaca** (malfunzionamento del cuore). Il rischio si riduce dal 5% al 12% per tazza di caffè al giorno; tra coloro che bevono due o più tazzine di caffè al giorno, il rischio si riduce del 30%. Questi risultati non si sono però riprodotti tra i consumatori di **caffè decaffeinato**, che sembra anzi aumentare il rischio di insufficienza cardiaca.

Ciononostante, non ordinare subito un altro caffè!

Le evidenze scientifiche su tali associazioni **non sono ancora sufficientemente forti e comprovate**, poiché non si è tenuto conto delle differenti metodiche di preparazione (es. espresso, americano etc.), né delle diverse qualità di caffè. Sebbene gli autori attribuiscono gli effetti benefici del caffè alla caffeina, non è dimostrato se questi risultati si riproducano anche per bevande contenenti caffeina, come le bevande energetiche o la cola.

## Quali sono gli effetti benefici del caffè?

Il caffè **aumenta il metabolismo** e **riduce il rischio di alcune malattie, dona energia, può aiutare a perdere peso, a migliorare il tono dell'umore e le capacità atletiche**.

- Un consumo regolare di caffè sarebbe in grado di aumentare **la memoria** e **l'apprendimento** ed è associato a un ridotto rischio di Parkinson e Alzheimer.
- Il caffè è una delle principali fonti di **antiossidanti** nella dieta quotidiana, che **riducono il rischio di mortalità**, incluso quello dovuto a problemi cardiaci e nervosi, soprattutto nelle donne. Gli antiossidanti si trovano principalmente in frutta e verdura, ma anche altri alimenti contengono buone quantità di antiossidanti, come **Grana Padano DOP**. Questo formaggio **naturalmente privo di lattosio** è **il più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati, inoltre apporta **proteine ad alto valore biologico** (con i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine B2 e B12** e **antiossidanti come Vitamina A, zinco e selenio**. Iscriviti alla **Dieta Anti-Aging** e **ricevi gratis 4 menu**, uno per ogni stagione, **personalizzati per le tue calorie giornaliere**, con tante **ricette ricche di antiossidanti e sostanze protettive** che ti aiutano a combattere l'invecchiamento precoce.
- Alcuni studi hanno dimostrato che il consumo regolare di caffè **riduce i danni al fegato** nelle persone con **steatosi epatica** (fegato grasso).

## Quali sono gli effetti negativi del caffè?

Nonostante i suoi effetti benefici, **un eccessivo consumo di caffè può essere pericoloso**, in quanto bere troppi caffè può provocare un aumento della frequenza cardiaca e, per alcune persone, sentire battere il cuore veloce (batticuore) suona come un campanello d'allarme. Tuttavia, il caffè **non sembra aumentare il rischio di fibrillazione atriale** (un'aritmia benigna del cuore), ma:

- Se bevuto troppo tardi nella giornata, può causare **disturbi del sonno** con un aumentato rischio di eventi cerebrovascolari (ictus, infarto).
- Alcune persone possono metabolizzare più lentamente la caffeina, ad esempio coloro che assumono determinati farmaci, come i **broncodilatatori**. Ciò può esporre queste persone a un maggior rischio di palpitazioni, insonnia e nervosismo.

Inoltre, numerose ricerche scientifiche, inclusi gli studi recentemente pubblicati su “*Stroke*” e su “*Clinical Nutrition*”, hanno mostrato come **un eccessivo consumo di caffè possa, in effetti, aumentare il rischio di eventi cardiovascolari**, perché può aumentare il contenuto di **colesterolo** nel sangue e quindi il rischio di eventi ischemici.

## Quanto caffè puoi bere?

L’Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA) raccomanda una dose giornaliera di caffeina **tra 200 e 400 mg** da tutte le fonti alimentari, che corrisponde a un **massimo di 5 tazzine di caffè espresso al giorno**, ammesso che non si consumino altri alimenti che contengono la sostanza.

- Alcuni studi suggeriscono che la protezione maggiore si raggiunga con il consumo di 3-5 tazze di caffè al giorno.
- Il **minore rischio di eventi cardiovascolari** è stato osservato con il consumo di **3 tazze di caffè al giorno**, altrettante sono consigliate dai medici gastroenterologi.

### Ricorda:

**Non è solo questione di quantità!** Non si tratta solo di quanto caffè bevi, ma di **come lo bevi!** Zucchero, latte, miele, creme, etc., aggiungono calorie e grassi che possono causare un aumento di peso e di colesterolo, quindi vanificare tutti gli effetti benefici del caffè.

### COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

#### Dott.ssa Silvia Castelletti

Cardiologo presso l’Ospedale Universitario Santa Maria della Misericordia di Udine. Honorary Senior Lecture presso City of St. George’s University Londra. EAPC ESC Sport Cardiology and Exercise Section Chair.

### AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.