

Caffeina e sostanze nervine: effetti sulla salute gastrointestinale



INDICE

- **Caffeina e sostanze nervine**
- **Caffeina: dove si trova?**
- **Effetti della caffeina**
- **Caffeina e problemi allo stomaco**
- **Quanto caffè si può bere al giorno con problemi gastrointestinali?**
- **Caffè e alimentazione equilibrata**

Caffeina e sostanze nervine

Si definisce nervina qualunque sostanza abbia un effetto sul sistema nervoso centrale. Le **sostanze nervine** con effetto eccitante per eccellenza sono la **caffeina**, la **teobromina**, la **teofillina**, la **guaranina** del guaranà, oltre alla **sinefrina** contenuta nell'arancio amaro. La caffeina è un alcaloide appartenente alla classe delle metilxantine ed è presente, nel caffè, tè, cacao, bacche di cola, mate e guaranà; agisce come stimolante del sistema nervoso centrale, aumenta la vigilanza, riduce sensibilmente la sensazione di stanchezza e migliora la concentrazione.

Caffeina: dove si trova?

Quando si parla di caffeina o teina si pensa alle bevande come il caffè o il tè, ma queste sostanze (nervine) sono molto più diffuse di quanto si pensi, le troviamo in:

- bevande di **cola** e **energy drinks**, ma possono anche essere presenti in alcuni prodotti dell'industria dolciaria come **gelati**, **caramelle**, **chewing gum** e in alcuni **farmaci da banco** e anche negli **integratori alimentari**.

Effetti della caffeina

Gli effetti della caffeina sull'organismo variano da persona a persona e dalla quantità consumata, ma incidono diversamente secondo la sensibilità individuale e da altri fattori come l'età e lo stato di salute generale. Mentre il consumo **moderato di caffeina** (1 o massimo 3 tazzine di caffè espresso al giorno) può essere sicuro per molte persone sane, il suo eccesso può causare effetti collaterali come:

- nervosismo, ansia, disturbi del sonno e irritazione gastrica.

Caffeina e problemi allo stomaco

Le persone che soffrono di bruciore allo stomaco (pirosi gastrica) o **gastrite** e patologie a carico della parete gastrica dello stomaco, devono certamente fare attenzione a caffè e bevande contenenti sostanze nervine. Secondo la maggior parte degli studi il consumo di caffè peggiora la gastrite non solo per il contenuto di caffeina, ma anche perché è una **bevanda acida**. Il contenuto di caffeina in una singola tazza di caffè è sufficiente per avere un effetto importante sul sistema gastrointestinale. Caffeina e acidità possono favorire:

- frequenti **contrazioni** nel tratto digestivo e aumentare l'acidità dello stomaco innescando una **maggiore** produzione di **acido gastrico**.

Bere caffè in eccesso e in generale tutte le bevande contenenti caffeina, può portare nel tempo ad una infiammazione della parete dello stomaco o a peggiorarne una preesistente.

In sintesi:

- C'è un'evidente correlazione tra **caffè e mal di stomaco**. Il consumo eccessivo di caffè, cola etc., può provocare disturbi digestivi e irritazione gastrica, **ulcera gastrica, peptica o duodenale** e **reflusso gastroesofageo**.

Inoltre, la caffeina può anche agire come diuretico, aumentando la produzione di urina e quindi causando disidratazione. Può anche irritare la vescica a causa della sua acidità.

Quanto caffè si può bere al giorno con problemi gastrointestinali?

I caffè non hanno tutti lo stesso gusto e di conseguenza le stesse quantità di caffeina e acidità. Solitamente si tratta di miscele composte dalle varietà Arabica e Robusta, che a loro volta hanno differenze rispetto a dove sono coltivate:

- la Robusta contiene circa dallo **1.7 all'3.5% di caffeina** e una **bassa acidità**, componenti che danno un gusto più secco e amaro.
- L'Arabica contiene dallo **0.9 all'1.7% di caffeina** ma **acidità elevata**, componenti che danno un gusto più dolce e delicato.

In generale tutte le varietà di caffè a **tostatura chiara**, comprese le varietà Liberica ed Excelsa, hanno maggiore acidità rispetto al caffè con **tostatura scura**. La scelta della tostatura scura potrebbe essere opportuna per gli amanti del caffè, per cercare di ridurre il bruciore allo stomaco anche se la percentuale di caffeina rimane sempre la stessa indipendentemente dalla tostatura. Sebbene il **decaffeinato** abbia la stessa acidità del caffè originale da cui è tratto, la quasi assenza di caffeina lo rende molto più tollerabile a coloro che soffrono di gastrite o altri problemi gastrointestinali; in sintesi:

- fin dai primi sintomi di **bruciore allo stomaco** e in caso di **gastrite** o altre patologie gastriche, è consigliabile ridurre caffè o bevande contenenti nervini (come cola) e passare a un consumo, comunque modesto, di **caffè decaffeinato**;
- chi soffre di disturbi gastrointestinali o incline alla sindrome dell'intestino irritabile (o **colon irritabile**, IBS), dovrebbe anche evitare di aggiungere al caffè panna o latte.

Caffè e alimentazione equilibrata

La maggior causa dei problemi a carico del tratto gastrointestinale è certamente l'alimentazione scorretta. Chi ha familiarità, o è incline a questi disturbi, dovrebbe adottare un'alimentazione equilibrata che apporti tutti i macro e micronutrienti necessari all'organismo e limitarne la quantità rispetto al proprio **bilancio energetico** per evitare **cattiva digestione**, bruciore allo stomaco etc...

Per conoscere l'equilibrata alimentazione può esserti utile **Calorie&Menu della salute**, un programma **gratuito che ti offre 4 menu** settimanali personalizzati per le **calorie** che dovresti consumare ogni giorno con proteine e vitamine essenziali, tra le quali quelle del Grana Padano DOP che apporta proteine ad alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali, la maggiore quantità di calcio tra tutti i formaggi più conosciuti, ottime quantità di vitamina B12 e antiossidanti come zinco, selenio e vitamina A.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Canello.

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Nehlig A. Effects of Coffee on the Gastro-Intestinal Tract: A Narrative Review and Literature Update. *Nutrients*. 2022 Jan 17;14(2):399.

Reyes CM, Cornelis MC. Caffeine in the Diet: Country-Level Consumption and Guidelines. *Nutrients*. 2018 Nov 15

Liszt KI, et al. Caffeine induces gastric acid secretion via bitter taste signaling in gastric parietal cells. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2017 Jul 25;

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.