

CAFFÈ: *miti e realtà*

*Cenni storici, dati ed effetti del caffè.
Assumere caffè in gravidanza non presenta rischi.*

Demetrio Costantino*

Claudia Guaraldi**

Sull'origine del caffè esistono molte leggende, la più conosciuta dice che un pastore chiamato Kaldi portava a pascolare le capre in Etiopia ed un giorno queste, incontrando una pianta di caffè, cominciarono a mangiare le bacche ed a masticare le foglie.

Arrivata la notte le capre, anziché dormire, si misero a vagabondare con energia e vivacità mai espresse fino ad allora. Vedendo questo, il pastore ne individuò la ragione e abbrustolì i semi della pianta mangiati dal suo gregge, li macinò e, dopo averne fatta un'infusione, ottenne il caffè.

Le capacità eccitanti della bevanda furono presto sfruttate in ambito religioso per le veglie notturne e la bevanda fu grandemente apprezzata

dai mistici sufi nello Yemen, già intorno al 1450.

Nel XV secolo questa bevanda cominciò a diffondersi in Medio Oriente prima e successivamente in Europa e nelle Americhe. I primi europei a descrivere la pianta di caffè furono il botanico tedesco Leonard Rauwolf, in un libro pubblicato nel 1583 e l'italiano Prospero Alpini, medico del console di Venezia in Egitto, nel suo libro *De Medicina Aegyptiorum* del 1591.

Il 1615 è considerata la data in cui il caffè fece la sua comparsa in Europa, grazie ai commercianti veneziani-



ni, seguendo le rotte marittime che univano l'Oriente con Venezia e Napoli ed il merito di averlo introdotto spetta allo stesso Prospero Alpini, a G. Francesco Morosini, a Pietro della Valle ed a Fausto Nairone.

Venezia fu la prima città italiana che conobbe l'aroma del caffè e che divenne punto di riferimento per mercanti non solo italiani ma anche provenienti da altri Paesi specialmente del centro-nord Europa.

Prima di essere consumato come semplice bevanda, il caffè veniva anche bevuto per sfruttare alcune sue proprietà medicamentose e digestive e per questo motivo il suo prezzo era piuttosto elevato. Nel momento in cui si capì che la diffusione del caffè era tale da poter riempire le casse dello Stato nacquero le prime "Botteghe del Caffè": la più antica d'Europa, il Caffè Florian, si trova tutt'ora sotto i portici di Piazza San Marco a Venezia. Con una produzione mondiale che raggiunge ogni anno i 5.9 milioni di tonnellate il caffè è, dopo il petrolio, la seconda commodity più trattata sui mercati finanziari del nostro pianeta.

- Il caffè, con 4 miliardi di tazzine consumate ogni giorno in tutto il mondo, è la bevanda più apprezzata dopo l'acqua.
- Solo gli statunitensi bevono ogni giorno 400 milioni di tazze di caffè (146 miliardi l'anno!), confermandosi leader mondiali nel consumo di caffè.
- Il Giappone si attesta al 3° posto nel mondo per consumo di caffè.
- In Europa la guida nel consumo di caffè va ai Paesi Scandinavi Finlandia, Danimarca e Olanda con, rispettivamente, 10.58, 9.99 e 9.85 Kg consumati anno pro capite.
- Ogni anno in Italia vengono consumati 3.4 miliardi di espresso serviti in oltre 200.000 bar disseminati lungo tutta la Penisola.
 - Gli uomini bevono più caffè delle donne (1,7 tazze al giorno contro 1,5); l'81,1% dei bevitori raggiunge e supera i tre caffè al giorno; il 57% del caffè è consumato a colazione, il 34% tra i pasti ed il 13% fuori pasto e il 22,2% degli italiani consuma almeno una tazzina quotidiana al bar.

Studi e ricerche sul caffè si sono susseguiti sempre con maggiore frequenza, fino a raggiungere risultati atti a dimostrare le multiple reazioni che il caffè provoca sull'organismo umano. Dal

punto di vista nutritivo il caffè non è un alimento indispensabile per il nostro organismo. Tuttavia, alcune sostanze in esso contenute provocano effetti benefici.

Come per ogni alimento, è necessario non farne abuso e non consumarne quantità eccessive.

Il consumo quotidiano non comporta assuefazione, anche dopo lunghi periodi.

Il caffè è una sostanza cosiddetta "nervina" che agisce, in generale, sui centri nervosi. Provoca un risveglio delle facoltà mentali, allontana la sonnolenza, la noia, la stanchezza, anche quella psichica, gli stati depressivi, potenzia le capacità della memoria, dell'apprendimento, dell'intuizione e della concentrazione, facilita la percezione degli stimoli sensoriali, attenua le cefalee e le emicranie in genere.

Tale stimolazione proviene dalla "caffeina", in combinazione con l'acido caffettaninico (miscela di vari acidi tra cui l'acido clorogenico e l'acido caffeico). La caffeina, alcaloide che il Runge scoprì nel 1820, si trova oltre che nel seme anche nelle foglie della pianta di caffè, tè, cacao, cola, matè.

La sua azione benefica arriva anche al cuore, perciò nella farmacoterapia essa è stata proposta come cardiotonico. Inoltre, la caffeina potenzia il tono arterioso, senza alterare la pressione, migliorando anche la circolazione delle coronarie. Va tenuto presente che le azioni sul cuore sono del tutto secondarie, e non sono rilevabili nelle dosi usuali di 2 - 3 tazzine. Ciò vale soprattutto per quelle che possono essere considerate le azioni negative, cioè la tachicardia.

A livello polmonare l'azione stimolante della caffeina determina un potenziamento della dilatazione dei bronchi, della ventilazione polmonare, che facilitano una migliore respirazione.

A livello della muscolatura dello scheletro potenzia la capacità di contrazione muscolare, riduce la stanchezza, migliora il coordinamento dei movimenti e il rendimento sportivo.

Facilita la digestione favorendo la secrezione dei succhi gastrici, nel fegato attiva la produzione della bile e la contrazione della cistifellea, agisce positivamente sulla peristalsi intestinale e mediante la dilatazione delle arterie renali migliora la diuresi.

È stato dimostrato il ruolo protettivo nel morbo di Parkinson (Neurology, 2002 58:1154-1160, una tazza di caffè americano al giorno).



Ricercatori della Huazhong University of Science and Technology di Wuhan (Cina) hanno confermato la facoltà del caffè di prevenire l'insorgenza del diabete di tipo 2, la forma più comune di diabete. Con questa nuova ricerca è stato rilevato l'effetto di alcune sostanze presenti nel caffè di contrastare l'azione dell'amiloide islet polipeptide (IAPP), che entra in gioco nell'insorgenza del diabete di tipo 2 (diabete mellito).

Lo Scottish Health Study (Brown e coll.) ha preso in esame 10.359 bevitori di caffè di ambo i sessi fra i 40 e i 59 anni, concludendo che non esiste relazione fra assunzione di caffè e patologie coronariche. Non ha influito nemmeno il consumo di quattro o più tazze di caffè americano al giorno. In realtà gli effetti negativi del caffè vengono amplificati da altri fattori contemporanei come lo stress, il fumo e gli alcolici, in sostanza dallo stile di vita sbagliato.

Si potrebbe cioè sostenere che negli individui in cui il caffè fa male si deve correggere lo stile di vita, non impedirgli di bere un buon caffè!

Il rapporto tra caffè e gravidanza è abbastanza conflittuale; c'è chi lo ammette con rigorosa moderazione e chi suggerisce di abolirlo, la letteratura scientifica è infatti ricchissima di studi sul rapporto tra caffè e gravidanza, spesso dai risultati contrastanti. Per alcuni sarebbero accettabili apporti quotidiani fino a 300-400mg di caffeina, mentre secondo altri anche un apporto modesto potrebbe aumentare il rischio di aborto spontaneo e basso peso alla nascita.

I risultati di uno studio pubblicato sull'*American Journal of Obstetrics and Gynecology* (Gennaio 2008) avevano dimostrato che l'assunzione giornaliera di più di 300 mg di caffeina, la quantità contenuta in tre/quattro tazzine di caffè, raddoppi il rischio di aborto nelle prime settimane di gestazione.

Una ricerca, pubblicata recentemente sul *British Medical Journal*, condotta presso l'Università di Aarhus, ha coinvolto 1.207 gravide prima della 20° settimana di gestazione e in buone condizioni di salute, abituali consumatrici di caffè

normale o decaffeinato, dai risultati non è emersa alcuna significativa differenza tra i figli di donne che avevano assunto caffè decaffeinato e quelli di donne che avevano bevuto caffè normale.

Tra le donne che avevano bevuto il caffè con caffeina, il 4,2% era nato prematuramente e il 4,5% pesava sotto la norma; nel gruppo di consumatrici di decaffeinato si sono registrati il 5,2% di bambini prematuri e un 4,7% di sottopeso. Nessuna differenza significativa è emersa, ancora, tra questi due gruppi ed un terzo

gruppo di donne che aveva abbandonato il caffè durante l'ultimo periodo di gravidanza.

"Sono solo le donne che bevono molti caffè ad avere conseguenze sul peso dei neonati o sul momento della loro nascita. Ma non tanto per colpa della caffeina, quanto perché chi beve tante tazzine in genere ha qualche cattiva abitudine in più, cioè fuma e/o consuma alcolici".

Uno studio sul rischio di nascite sottopeso, a cura dell'Istituto Mario Negri e presentato da Fabio Parazzini, della I Clinica Ostetrico e Ginecologica dell'Università di Milano, giungeva a conclusioni non allarmanti sugli effetti del consumo di caffè in gravidanza.

La ricerca, durata 5 anni, ha coinvolto più di 2.000 gestanti con gravidanza regolare e oltre 1.000 che, invece, hanno avuto una gravidanza con ritardo di crescita intrauterina o hanno partorito prima della 37° settimana di gestazione.

Dai risultati dello studio è emerso che si può escludere un'associazione tra il consumo di caffè e il rischio di ritardo della crescita intrauterina e parto pretermine. Il caffè, dunque, assunto in dosi moderate, non pregiudica la capacità riproduttiva della donna e non può mettere a repentaglio né la gravidanza né l'allattamento né influisce sullo svi-



luppo del feto. La differenza tra il rischio per le donne bevitrici rispetto a quelle che non amano il caffè si è rivelata non statisticamente significativa. Tre nuovi studi, pubblicati da *The Lancet*, dall'*American Journal of Epidemiology* e dal *Journal of American Medical Association* dimostrano chiaramente che non esiste associazione fra il bere caffè e i ritardi nel concepimento, confermando quanto emerso dallo studio milanese.

Secondo i ricercatori del Royal College of Midwives, anche se la caffeina passa nel latte materno, la dose è talmente minima che non comporta alcun effetto sullo sviluppo fisico e comportamentale del bambino. Fino a quattro tazze di caffè al giorno sono ammesse anche durante il periodo dell'allattamento.

Si può concludere affermando che in gravidanza, in qualunque fase della gestazione, ed in allattamento il consumo di una o due tazze di caffè al giorno non presenta rischi.

*Centro Salute Donna, Azienda USL Ferrara.

**Reparto di Ginecologia, Ospedale di Valdagno (VI)