Ma alla fine dei conti, il caffè fa bene o fa male?

Il **caffè** è la bevanda mattutina preferita da milioni di persone nel mondo, ma in quanti si sono posti il problema se bere caffè sia salutare o meno?

Il caffè è stato oggetto di un lungo dibattito nella comunità scientifica. Nel 1991 il caffè fu inserito **dall'OMS**, nell'elenco di sostanze probabilmente cancerogene, anche se, nel 2016, venne rimosso dalla lista, poiché la ricerca medico-scientifica, non associò la bevanda ad un aumento del rischio di cancro; al contrario, rilevò una diminuzione del rischio di alcuni tumori nei fumatori che bevono caffè regolarmente. Ulteriori ricerche che si sono susseguite negli ultimi tempi inoltre, suggeriscono che, se consumato con moderazione, il caffè può essere considerato una **bevanda salutare**.

Il caffè non è cancerogeno, ma c'è un problema

L'OMS lo scagiona nel 2016 dai sospetti dei decenni passati, ma solleva dubbi sulle bevande consumate a temperature molto elevate, che possono causare lesioni sui tessuti molli della bocca e di conseguenza tumori all'esofago. A rimuovere l'etichetta di bevanda "a rischio", che aveva guadagnato negli anni '90, è una nuova comunicazione ufficiale della IARC, **l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro dell'Organizzazione mondiale della Sanità**. Gli esperti della IARC hanno condotto una revisione dettagliata di più di 500 studi sugli effetti del caffè sulla salute, concludendo che non ci sono evidenze scientifiche per considerarlo cancerogeno. Nel 1991, l'organizzazione aveva inserito l'espresso nel gruppo di sostanze 2B, quelle potenzialmente cancerogene, perché sospettato di un legame con il cancro alla vescica.

L’agenzia ha anche analizzato la documentazione relativa al **mate**, una bevanda a infusione consumata calda in Sud America, dove l’incidenza di tumori all’esofago e al cavo orale è più alta che nel resto del mondo. Neanche il mate è cancerogeno, ma sono **le temperature** a cui è servito che destano timori: la bevanda è consumata a più di 65°C, spesso con una cannuccia metallica che la introduce direttamente in gola. Questi infusi, dicono gli esperti, consumati a temperature così alte, possono causare piccole lesioni e infiammazioni al cavo orale e quindi essere collegate al rischio di tumori all’esofago. Per questo motivo sono state inserite nella **categoria 2A**, quella degli agenti “probabilmente cancerogeni” (come la carne rossa). Diversi studi hanno dimostrato che nei Paesi occidentali le bevande come tè, caffè e cioccolata, si consumano a temperature comprese tra i 70 e gli 85°C, che la temperatura preferita al palato per il caffè è di 60°C e che la temperatura ottimale per evitare ustioni è di 57 °C circa.

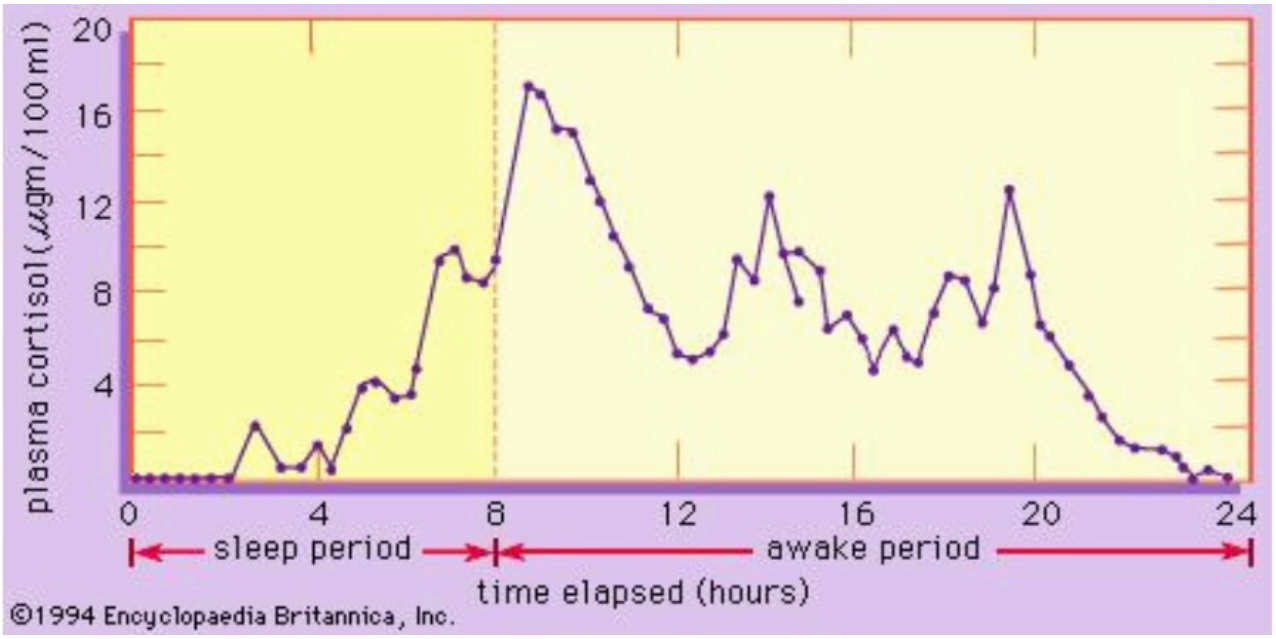
Un paio di tazzine al giorno sono alleate per la salute

Libero dai sospetti, il caffè può quindi essere giudicato un buon alleato della nostra salute, in persone sane che non soffrono di malattie o disturbi per i quali la caffeina potrebbe essere controindicata (come l'ipertensione) ed **evitando gli eccessi** (2-3 tazzine al giorno). Sono centinaia le sostanze presenti nella bevanda, che includono molti antiossidanti e composti chimici in grado di prevenire diverse malattie croniche, tra cui i tumori e le malattie cardiovascolari. **La caffeina** è ritenuta responsabile della diminuzione del senso di fatica, dell'aumento della vigilanza e dell'aumento della motilità intestinale (effetto digestivo). Altri componenti del caffè (tra cui i polifenoli) potrebbero avere **effetti preventivi** rispetto all'insorgenza di malattie cardiovascolari, della cirrosi epatica e di svariate forme di tumore. In sostanza, consumando un paio di tazzine al giorno, l'individuo sano può godere del piacere di bere un buon caffè senza temere per la propria salute. Non tutte le persone però sono uguali ed è fondamentale capire se si è particolarmente sensibili alla caffeina: l'organismo di alcune persone metabolizza ed elimina la caffeina più lentamente, per cui risente di più e più a lungo dei suoi effetti. E' il caso di chi sostiene di non dormire bevendo il caffè dopo le 17 o di chi riporta altri effetti collaterali importanti e poco graditi come la tachicardia. È bene che chi non tollera la caffeina si astenga dal consumo di caffè oppure utilizzi il decaffeinato che ne contiene quantità trascurabili.

L'ora migliore per bere il caffè

Nell'arco della giornata, qual è l'orario ideale per assumere caffeina? **Dalle 9:30 alle 11:30 del mattino** (per chi si sveglia verso le 6:30) ogni istante è quello giusto. Lo affermano le neuroscienze e la crono-farmacologia, un ramo della medicina che mette in relazione l'assunzione di farmaci o sostanze psicoattive con l'andamento del naturale orologio biologico. Il ritmo circadiano – il complesso orologio interno che mantiene l'organismo sincronizzato con i ritmi naturali del susseguirsi del giorno e della notte e delle stagioni – è regolato da gruppi di neuroni specializzati dell'ipotalamo. Queste cellule nervose controllano funzioni basilari come l'alternanza di sonno e veglia e il **rilascio di cortisolo,** un ormone noto anche come "ormone dello stress", che attiva il sistema di allerta (in altre parole, ci tiene svegli e in una condizione di vigilanza). Questo meccanismo neuronale lavora in stretta comunicazione con le cellule fotosensibili della retina. Tra le 8:00 e le 9:00 del mattino, quando siamo investiti dalla prima luce del giorno (in estate anche prima), il livello di cortisolo nel sangue raggiunge un picco: è il momento in cui siamo naturalmente più svegli e assumere caffè a quell'ora rischia di non sortire alcun effetto benefico aggiuntivo. Meglio farlo nella fascia oraria tra le 9:30 e le 11:30 quando il livello di questo

ormone cala fisiologicamente, per prepararsi al picco successivo (che avverrà tra le 12:00 e le 13:00). Il nostro organismo secerne cortisolo in base a un andamento giornaliero che prevede picchi massimi e picchi minimi: senza considerare particolari situazioni di stress oppure sessioni di intensa attività fisica (in cui se ne produce molto di più), nelle prime ore del mattino abbiamo la produzione massima, che si riduce dalle 9:30 alle 11:30, risale dalle 12:00 alle 13:00, e subisce un'altra riduzione dalle 13:30 alle 17:00. Un ultimo picco massimo si registra dalle 17:30 alle 19:30, infine il livello decresce nelle ore notturne per ricominciare il ciclo il mattino successivo.



Fonte: Enciclopedia Britannica, Andamento giornaliero dei picchi dell'ormone cortisolo

Definendo il cortisolo una sorta di "caffeina endogena", appare chiaro che i momenti del giorno nei quali il nostro organismo potrebbe avvantaggiarsi maggiormente di una tazzina di caffè sono tra **le 9:30 e le 11:30 e a metà pomeriggio**. Detto ciò, nessuno potrà mai mettere in discussione il fatto che spesso si beva caffè solo per il piacere di farlo.

[di Gianpaolo Usai]