

5 domande su...

di Carla Barzanò



# Caffè quale, quanto e come

Il caffè aiuta a superare stanchezza, difficoltà di concentrazione e risolve l'umore. Ma siamo sicuri di conoscerlo bene?

## 1 Quali sostanze sono contenute nel caffè?

Uno dei suoi principi attivi più conosciuti e studiati è la caffeina, alcaloide presente in forme leggermente diverse anche in tè, cacao e altri vegetali. Concentrazione e composizione della caffeina cambiano secondo la modalità di lavorazione e la varietà botanica da cui è ricavato il caffè. La varietà Arabica, per esempio, più ricca di aromi e pregiata, ne contiene meno della Robusta.

La caffeina ha un'azione stimolante sul sistema nervoso, che incide sulla produzione di adrenalina e noradrenalina, ormoni che entrano in gioco anche nelle reazioni di resistenza a stress e paura. Ha, inoltre, un effetto vasodilatatore, che accelera il ritmo del cuore, favorisce la diuresi, la motilità intestinale e, in piccole dosi, la digestione. Sembra, poi, aumentare la liberazione di acidi grassi da parte del tessuto adiposo, favorendo, così, il loro impiego a scopo energetico durante le attività sportive prolungate.

Il caffè contiene anche numerosi composti bioattivi, più concentrati nei chicchi verdi, ancora freschi, non torrefatti, fra cui i flavonoidi, presenti anche in tè e cacao.

## 2 Che effetto ha sulla salute?

Il suo consumo in piccole dosi ha un effetto positivo sul tono dell'umore, sulla concentrazione e migliora le prestazioni fisiche e intellettuali. Alcune ricerche sembrano poi evidenziare che i consumatori abituali di 3-4 tazzine di caffè al giorno hanno una minore incidenza di malattie cardiovascolari, alcuni tipi di tumore e disturbi neurologici, fra cui il morbo di Parkinson. Allo studio sono, inoltre, gli effetti positivi del caffè sull'asma di origine allergica. D'altra parte, il consumo abituale di caffè in quantità elevate pare aumentare il rischio di fratture nelle donne (non negli uomini). Va aggiunto che durante la gravidanza potrebbe ridurre il peso del nascituro. Il caffè può, inoltre, avere controindicazioni in caso di ipertensione, insonnia, ansia e infiammazioni gastriche.

## 3 Quanto berne?

Secondo l'Autorità per la sicurezza alimentare Efsa, la dose di caffeina tollerata quotidianamente senza controindicazioni, è di 200 mg in un'unica assunzione, e di 400 mg distribuiti nella giornata. Tradotto in pratica si tratta di circa due tazzine di caffè espresso in una

volta, 4 tazzine al massimo al giorno. La quantità va valutata, in ogni caso, in base alle reazioni individuali. Nel conteggio della caffeina vanno inserite anche altre bevande che la contengono, come la cola, i drink "energetici" e il tè freddo, molto diffusi nella stagione estiva.

## 4 Meglio espresso o "lungo"?

Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, visto il suo aroma intenso, il caffè espresso contiene meno caffeina di quello "lungo", come il cosiddetto caffè "americano". Per preparare quest'ultimo, infatti, si fa passare l'acqua attraverso un filtro contenente la miscela di caffè abbastanza lentamente, dandole così modo di assorbire più caffeina. Se si desidera un caffè più leggero, meglio quindi l'espresso.

## 5 Quale miscela scegliere?

Se la scelta della miscela e della marca è una questione di gusto individuale, un criterio vale per tutti: dare la precedenza ai prodotti equo e solidali. Le coltivazioni legate al marchio Fairtrade vietano lo sfruttamento della mano d'opera infantile, purtroppo ancora diffusa nelle piantagioni di caffè e cacao, e sono associate a progetti di riqualificazione sociale e ambientale che promuovono il biologico e assicurano condizioni di salario e di vita sostenibili. È bene anche tener conto che le cialde per l'espresso casalingo comportano un elevato consumo di plastica (anche se iniziano a diffondersi quelle compostabili). Meglio scegliere caffè in grani, macinarlo all'ultimo momento e prepararlo con la vecchia moka.

Con la collaborazione di Fiorenza Zanchi, medico omeopata