

BASTA CON LE ACCUSE AL CAFFÈ: FA

Non è pericoloso per il cuore, può addirittura prevenire

Come prevenire la fatica, la diminuzione della memoria, le patologie cardiovascolari, le malattie del fegato e l'invecchiamento? Con il caffè. Sembra strano, anche perché questa bevanda di solito è al centro delle accuse per il suo contenuto di caffeina, che notoriamente è un eccitante. Forse per questo sul caffè si addensano luoghi comuni non sempre... "corretti". Vero ha chiesto a Nicola Sorrentino, medico nutrizionista all'Università degli Studi di Pavia, tutte le delucidazioni del caso. E ha scoperto che il caffè può essere un vero toccasana.

Proprietà benefiche accertate da studi

Professor Sorrentino, è proprio vero che il caffè "ci tiene su", come si usa dire?

«Sono molti gli studi in cui è stato dimostrato che l'assunzione di caffè, e quindi di caffeina, non solo migliora la performance fisica, ma ha anche il potere di ridurre il senso di fatica. Considerando le numerose iniziative volte a promuovere l'attività fisica e a mantenere una buona salute, questa è una bella scoperta. La caffeina, sotto forma di caffè o anche come ingrediente di altre bevande, è dotata di questo potere. Prendendo in considerazione atleti ben allenati e soggetti relativamente sedentari di entrambi i sessi e di differenti età, si è infatti visto che i suoi effetti si esplicano su un'ampia gamma di attività sportive e fisiche».

SI RILASSA CON L'ECCITANTE

La pausa caffè può essere uno dei momenti più rilassanti della giornata, anche se la bevanda è un eccitante! Chi è abituato a bere caffè non deve in ogni caso mai superare la "dose" di sei tazzine al giorno.



Caffè e prevenzione delle malattie cardiovascolari. Scusi, ma la caffeina non è invece considerata una causa dell'ipertensione?

«In effetti il caffè è additato come una fra le cause che possono concorrere all'esordio delle patologie cardiovascolari, ma oggi ha la sua rivincita: non solo non fa male se consumato moderatamente, ma anzi protegge proprio da queste patologie. È vero, e diverse analisi condotte negli ultimi anni lo documenterebbero, che

il caffè può procurare un moderato aumento della pressione sanguigna. Ma in ogni caso questo tipo di effetto è davvero limitato nel tempo».

E per il morbo di Parkinson, quale può essere l'aiuto in ottica di prevenzione da parte del caffè?

«L'effetto preventivo del caffè, ancora una volta, sembra dovuto alla caffeina. Esperimenti condotti su animali da laboratorio e anche sull'uomo hanno indicato che il consumo di caffè e di caffeina sono in-

versamente correlati con il rischio relativo di sviluppo del morbo di Parkinson».

Ci sono riscontri sugli esseri umani?

«Studi epidemiologici condotti in Spagna, Svezia e Germania negli Anni Novanta avrebbero evidenziato un consumo di caffè più basso nei soggetti affetti dal morbo rispetto a quelli sani. Altre più recenti indagini condotte da ricercatori americani hanno confermato l'effetto protettivo del caffè e della caffeina verso

