

Il caffè e la salute



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.

Nell'ottobre 1970, a Venezia, si è tenuto il Primo Simposio Biofarmacologico sul caffè. L'anno dopo, nell'ottobre 1971 a Firenze, si è ripetuto il Secondo Convegno, e nel 1972 a Vietri sul mare un terzo convegno ha integrato e completato l'esposizione delle **proprietà delle sostanze attive contenute nel caffè**, sancendo chiaramente gli effetti positivi e sfatando i pregiudizi negativi diffusi in passato.

Durante questi convegni, esperti nel campo della Dietologia, della Nutrizione, della Fisiologia Umana hanno precisato l'attività terapeutica del caffè, bevanda che in una società come la nostra aiuta a sconfiggere lo stress fisico e mentale, caratteristico della nostra epoca.

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 negli organi**. Naturalmente, come per ogni alimento, è necessario non farne abuso e non consumarne una quantità smoderata, se non si vogliono ottenere inconvenienti dovuti all'abuso.

L'abitudine a consumarlo quotidianamente non comporta assuefazione anche dopo lunghi periodi. Qui di seguito elenchiamo alcuni degli effetti più frequenti da esso prodotti sul nostro organismo. Il caffè infatti, è una sostanza cosiddetta "nervina", che agisce, in generale, sui centri nervosi, provocando un senso di benessere generale, spronando ad essere maggiormente vigili ed attivi sul lavoro non solo fisico, ma anche e soprattutto in quello che richiede maggiore prontezza di riflessi.

Tale stimolazione proviene dalla "caffeina", in combinazione con l'acidocaffetaninico (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, mate. Ecco perché in alcuni paesi (Isola di Sumatra, ad esempio), si fa uso di decotti del fogliame torrefatto.

Una tazzina di caffè contiene circa 5 cg. di caffeina e la sua azione eccitante, che si protrae da una a due ore dopo averla bevuta, agendo sul sistema nervoso cerebro-spinale, **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.**

Gli effetti positivi della caffeina sull'attività dei centri nervosi superiori è stata sperimentata con la tecnica dei riflessi condizionati: somministrata in dosi terapeutiche si è osservato che **aumenta la rapidità dei riflessi condizionati, mentre si riduce il loro periodo di latenza.**

La sua azione benefica arriva anche al cuore, perciò nella **farmacoterapia essa è stata 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.

Anche i polmoni beneficiano dell'azione stimolante della tazzina di caffè. In essi si determina un **potenziamento della dilatazione dei bronchi, della ventilazione polmonare**, che facilitano una migliore respirazione.

A livello della muscolatura dello scheletro il caffè **potenzia la capacità di contrazione muscolare, riduce la stanchezza, migliora il coordinamento dei movimenti** e il rendimento sportivo. Per questa sua azione tonica sulla muscolatura il caffè è indicato per gli sportivi, perché allevia la stanchezza, specialmente negli sport di lunga durata, quando maggiormente la fatica si impadronisce del fisico ed i movimenti tendono a farsi pesanti.

Sul gran simpatico **stimola i nervi vasomotori** e dunque **facilita la digestione**. Ecco perché il caffè oltre che bevanda energetica nel risveglio mattutino, è utile al pranzo ed alla cena, in quanto agisce sulle pareti dello stomaco, favorendo la secrezione dei succhi gastrici, avviando e migliorando il processo digestivo.

Nel fegato attiva la produzione della bile e la contrazione della cistifellea. Negli intestini coadiuva i movimenti, migliorandone le funzioni. Altri effetti positivi della buona tazza di caffè si riflettono sulle reni, dove si ottiene la **dilatazione delle arterie renali ed il conseguente potenziamento della diuresi**.

Sulle **ghiandole endocrine** stimola la secrezione delle surrenali (corteccia/cortisone, ecc.; midollare/adrenalina), ed infine stimola la funzione tiroidea ed il metabolismo.

Non è da sottovalutare lo scarso valore calorico del caffè che, quindi, può essere liberamente consumato senza nuocere nelle diete ipocaloriche.