

Cuore & Caffé

nessun pericolo....

La buona notizia é stata data al XXXIV Congresso Nazionale S.I.N.U. (Società Italiana di Nutrizione Umana) nella sessione parallela Caffè e Sistema Cardiovascolare.

Se si modera il consumo a 3 - 4 tazzine di espresso al giorno, il caffè non aumenta il rischio di cardiopatia ischemica o problemi ipertensivi. E anzi, i composti fenolici in esso contenuti potrebbero avere un ruolo preventivo nell'insorgenza delle malattie cardiovascolari.

Cardiopatia ischemica (CHD).

“Il consumo abituale e moderato di caffè – dichiara nel suo intervento il dr Conti (Ricercatore Universitario in Storia della Medicina e Bioetica presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia di Firenze) come risulta dalla nostra meta-analisi (ovvero la analisi quantitativa incrociata di tutte le ricerche epidemiologiche effettuate negli ultimi decenni fino ad oggi sull'argomento), non appare legato a un aumento del rischio di cardiopatia ischemica”.

Riferendosi sempre ad un consumo di caffè in tazze (ovvero una quantità da caffè all'americana): con un consumo minore o uguale a 2 tazze di caffè (pari a circa 3-4 tazzine di espresso bar o 3 tazzine se preparato con la moka) non emerge alcuna associazione significativa fra consumo di caffè e rischio di Cardiopatia Ischemica.

“Ciò fa concludere - sottolinea Conti - che un consumo di caffè da lieve a moderato (riferendosi al caffè all'italiana può intendersi “moderato” un consumo di 3-4 tazzine di

e-spresso moka al giorno, pari a circa 280-300 mg di caffeina in toto) non è associato ad un aumento significativo del rischio di cardiopatia ischemica (infarto miocardico o co-ronaropatia).

Ipertensione.

Laddove si parla di aumento pressorio collegato al consumo di caffè, il Prof Borghi (Direttore della Unità Operativa di Medicina Interna del Policlinico S.Orsola-Malpighi di Bologna) evidenzia che la caffeina ingerita attraverso il caffè ha un effetto sulla pressione molto modesto ed accompagnato, talora, allo sviluppo di una condizione di tolleranza.

“Il consumo abituale di caffè non sembra associato ad un incremento del rischio di comparsa di ipertensione arteriosa – sottolinea Borghi – ma è difficile, in questo ambito, giudicare gli effetti del consumo di caffè. Il caffè è, infatti, una miscela di molte altre sostanze tra cui il potassio ed il magnesio che hanno effetti positivi sul sistema cardiovascolare”.

E prosegue: “anche il metodo di preparazione del caffè può influire sugli effetti dello stesso: il caffè espresso influenza la pressione arteriosa meno di quello “bollito” (per intenderci alla Turca). Una possibile influenza sul rialzo pressorio è valutabile anche su altre abitudini voluttuarie (fumo e alcool) che modulano sia le caratteristiche farmacocinetiche della caffeina ma anche e, negativamente, il rischio cardiovascolare globale sia dei soggetti normotesi che dei pazienti già



ipertesi”.

“Infine – aggiunge il dr. Natella (Ricercatrice presso l'INRAN) – un consumo moderato sembra associato a un rischio cardiovascolare minore rispetto ad un consumo nullo o particolarmente elevato. Numerosi studi sperimentali sul caffè – sottolinea – hanno messo in evidenza l'ingente contenuto in composti fenolici biodisponibili, la cui elevata attività antiossidante è in grado di inibire l'ossidazione delle LDL (Lipoproteine a bassa densità definite Colesterolo cattivo) e l'aggregazione piastrinica (entrambi fattori determinanti nell'insorgenza della cardiopatia ischemica)”.

Per ulteriori informazioni

Weber Shandwick Italia S.p.A.

Marco Landucci

Tel.: 06-84043486

E. mail: mlanducci@webershandwick.com

Angela Zeverino

Tel.: 02-57378573

E. mail: azeverino@webershandwick.com