Un espresso al giorno leva il medico di torno?

caffe-al-giorno-salute-11078084

Il caffè espresso è una delle vere grandi passioni italiane: nasce da noi alla fine dell'800 e si diffonde



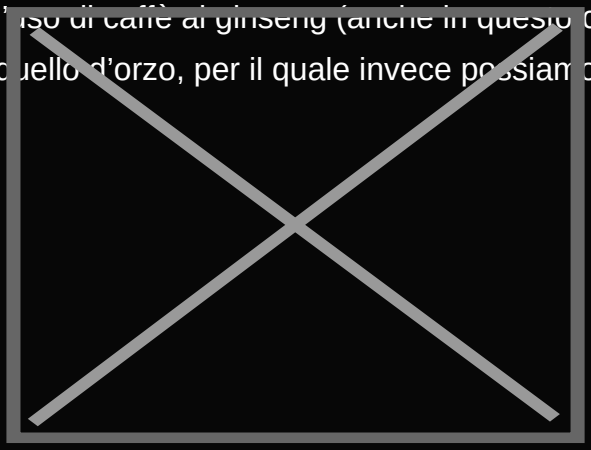
nel mondo dagli anni '50 in poi. L'infusione sotto pressione, ottenuta all'inizio esclusivamente con le classiche 'moka' e, più avanti, con le apparecchiature professionali del bar, giustificano il termine "espresso" proprio nel senso di "veloce", senza dover cioè aspettare i tempi più lunghi della infusione classica. Il caffè è una bevanda che genera da sempre lunghi dibattiti circa il suo apporto nutrizionale e le sue proprietà organolettiche. Qual è in definitiva la verità su questa bevanda? Lo abbiamo chiesto al medico/nutrizionista **Carlo Casamassima** che ha cercato di fare chiarezza sulla questione.

Caffè: sì o no?
L'espresso ha decisamente poche calorie e, in opportune dosi, può essere inserito quasi in ogni regime alimentare, anche se esistono delle limitazioni che rendono inopportuno il suo consumo in alcune specifiche condizioni cliniche come ad esempio in caso di ipertensione arteriosa, di alterazioni del ritmo cardiaco, di sindromi ansiose (o di attacchi di panico), di alterazioni tiroidee o nei casi più gravi della sindrome dell'intestino irritabile.

In questo caso è possibile ricorrere al ginseng o al caffè d'orzo?
Esistono bevande a base di solo ginseng che hanno le caratteristiche intrinseche di questa pianta (vagamente e genericamente "energizzante"), mentre il caffè al ginseng possiede contemporaneamente le caratteristiche (e la forza) sia della caffeina che del ginseng con l'ovvia conseguenza di una maggiore potenzialità eccitante per l'organismo. In quest'ultimo caso facciamo ancor maggiore attenzione a quelle condizioni cliniche di cui parlavamo prima così come attenzione alla possibilità che un eventuale consumo serale possa disturbare il sonno. Il caffè d'orzo invece è

fatto appunto con orzo e non con chicchi di caffè e quindi non riserva sorprese e conseguenze di sorta: è una bevanda consigliabile senza problemi, che non interferisce col metabolismo e con il sonno e che si potrebbe prevedere sostanzialmente in qualsiasi regime alimentare senza particolari accorgimenti o “avvertenze per l’uso”.

Quale il più indicato in un regime dietetico?
Per una persona sana, non ipertesa né ansiosa, che sia abituata a non zuccherare molto questo tipo di bevande, è possibile prevedere sia l’uso di caffè in corrette quantità (diciamo non più di tre al giorno, con la riserva di consumare decaffeinati qualora si abbia voglia di un’ulteriore tazzina), sia l’uso di caffè al ginseng (anche in questo caso non andrei oltre le due-tre tazzine e mai di sera), sia quello d’orzo, per il quale invece possiamo essere molto più tranquilli sia nelle quantità



giornaliere che nell’eventuale consumo serale. Il problema dietetico si pone semmai dinanzi all’ipotesi che queste bevande vengano consumate ripetutamente nella giornata e che ogni volta si cada nella tentazione di zuccherare troppo la tazzina: se il numero delle calorie di un caffè senza zucchero è vicino allo zero (quindi compatibile con qualsiasi tipo di dieta) il numero delle calorie di cinque caffè (di qualsiasi tipo) con due cucchiaini di zucchero in ogni tazzina avvicina pericolosamente il computo totale delle calorie a quello di un piatto di spaghetti. Come dire: mangiare “un primo” senza averlo previsto. Si capisce bene che in qualsiasi regime dietetico che preveda una restrizione calorica un piatto di pasta imprevisto e non calcolato, seppur sotto forma di “innocuo caffè”, debba rappresentare un elemento da non sottovalutare. Inutile dire che per un diabetico, ad esempio, sarebbe un problema: ma – ripeto – un problema determinato dallo zucchero aggiunto e non dal caffè.

Eppure c’è qualcuno che pensa che l’espresso produca tossine tali da favorire l’aumento di peso…
Non si aumenta di peso a causa di tossine, e meno che mai, di tossine prodotte dal caffè. Anzi, come dicevamo, il caffè comporta un maggior consumo di calorie quindi tendenzialmente produce o può produrre un controllo positivo del proprio peso. Il caffè determina anche una stimolazione

dell’apparato digerente, non tanto a livello dello stomaco (non si digerisce certo meglio o peggio con un caffè anche se il consumo rituale di un caffè dopo i pasti è un vero obbligo italiano) quanto a livello dell’attività intestinale.

La caffeina talvolta viene addirittura considerata ‘pericolosa’…
La caffeina è una sostanza “importante” dal punto di vista degli effetti sull’organismo. Da quelli positivi e utili come la capacità di aumentare la concentrazione e l’attenzione, sino a quelli “negativi” come la possibilità di determinare tachicardia, tremori, nausea, ansia, confusione mentale o vertigini. Solo coloro che soffrono di queste problematiche devono fare attenzione alla caffeina. Dobbiamo insomma sapere che, a meno di situazioni eccezionali e particolari, bere un caffè in genere non produce conseguenze, mentre berne quantità maggiori può far comparire via via gradi diversi e sempre più importanti di quei disturbi che dicevamo poc’anzi.

In definitiva, ci sono patologie che necessitano dell’eliminazione dell’espresso?
Non inviterei a consumare significative quantità di caffè espresso o caffè al ginseng a un iperteso, a un ansioso o a un tachicardico. Così come li vieterei a una donna incinta o a un bambino. In questi casi un caffè d’orzo è una sana e gustosa alternativa che forse si dovrebbe incentivare con maggiore energia. Per il resto, via libera a tutti!