Efsa, un'assunzione moderata di caffeina non è dannosa

untitled2-75276b58

Il Consorzio Promozione Caffè accoglie con favore il parere di Efsa (European Food Safety Authority) sulla caffeina pubblicato ieri, che ritiene un’assunzione moderata, pari a 400 mg di caffeina al giorno (circa 4-5 tazzine di caffè) come sicura nella popolazione adulta, parte di una dieta sana ed equilibrata e di uno stile di vita attivo.

«Il parere di Efsa - dichiara il presidente del Consorzio Promozione Caffè, Patrick Hoffer - conferma la posizione da noi sempre sostenuta: un’assunzione moderata di caffeina non ha alcuna controindicazione per la maggioranza degli adulti in salute. E’ importante chiarire bene come tale parere non metta in discussione la sicurezza del caffè».

Inoltre, numerosi studi indicano gli effetti positivi di un moderato consumo di caffè: effetti positivi sulla memoria e sulla concentrazione, una forte azione preventiva e protettiva nei confronti del diabete di tipo 2 e della malattia di Parkinson, una riduzione dei rischi di morte cardiovascolare.

A proposito dei rischi cardiovascolari, Andrea Poli, presidente di Nutrition Foundation of Italy, precisa che: «Una recente metanalisi (Crippa et al, Am J Epidemiol 2014) che ha combinato tutti gli studi sull’argomento pubblicati in letteratura tra il 1966 ed il 2013, mette in luce una correlazione significativa tra il consumo di caffè e la riduzione di mortalità legata a qualunque causa, in particolare al sistema cardiovascolare. I consumatori di caffè, in questa metanalisi che ha valutato con attenzione le relazioni dose-risposta, hanno presentato un rischio di morte per cause cardiovascolari ridotto del 10-20% per tutti i livelli di consumo rilevati (fino ad 8 tazze/al giorno)».

L’Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare ha provveduto a fornire raccomandazioni relative a un apporto giornaliero di caffeina da tutte le fonti. Consumata con moderazione quotidianamente e per lunghi periodi di tempo, la caffeina non è dannosa per la salute in popolazioni sane. Come osserva Efsa, la maggiore parte delle persone tende ad auto-regolare naturalmente il consumo di caffeina che

meglio risponde alle esigenze personali; tuttavia, per alcune persone bere più caffè rispetto al solito può portare ad agitazione o disturbi del sonno. Questi effetti sono generalmente di breve durata e vengono meno una volta che l'individuo ritorna al livello abituale di consumo. E’ noto che questi effetti siano più marcati in alcuni soggetti che in altri: un'assunzione moderata di caffeina non causa alcun problema nella maggioranza delle persone.

Dall’Efsa emergono poi particolari raccomandazioni per bambini (3-10 anni), adolescenti (10-18 anni) e donne incinte.

«Se nella dieta di un adulto il caffè rappresenta la principale fonte di assunzione di caffeina - sottolinea Elio Acquas, docente di Farmacologia e Tossicologia all’Università di Cagliari -, questo normalmente non si verifica nei bambini e negli adolescenti, nei quali il caffè costituisce una fonte trascurabile ed il piacere legato al consumo di caffè matura solamente a un’età successiva. Inoltre, nelle donne in gravidanza, che metabolizzano la caffeina più lentamente, le raccomandazioni di Efsa considerano sicura per il feto un'assunzione di caffeina fino a 200 mg. Infatti, numerosi studi dimostrano che un consumo moderato di caffè non ha effetti negativi né sulla salute del nascituro né su quella della gestante”.

Le raccomandazioni di Efsa in sintesi

- Un consumo giornaliero fino a 400 mg di caffeina non è dannoso per la salute in popolazioni sane.
- Singole dosi di caffeina fino a 200 mg (un espresso contiene mediamente 80 mg di caffeina, mentre una tazzina di moka ne contiene mediamente 100) sono considerate sicure per gli adulti (18-65 anni) anche quando consumate meno di due ore prima di un esercizio fisico intenso.
- Per le donne in gravidanza, l'assunzione di caffeina fino a 200 mg al giorno è considerata sicura per il feto.
- Assunzioni giornaliere fino a 200 mg di caffeina, da parte di donne che allattano, sono considerate sicure per il bambino.
- Per bambini (3-10 anni) e adolescenti (10-18 anni), l'assunzione quotidiana di 3 mg per kg di peso corporeo è considerata sicura.

- Singole dosi di 100 mg possono aumentare la latenza del sonno (la quantità di tempo necessario per addormentarsi) e ridurre la durata del sonno stesso in alcuni adulti, soprattutto se consumato poco prima del riposo notturno.