

Quant è bello o' caffè

Prendersi un caffè a Napoli non è la stessa cosa che degustarlo o semplicemente berlo in una qualsiasi altra città del mondo. Prendersi un caffè a Napoli significa officiare da solo o molto meglio se in compagnia, ad un rito di riconciliazione tra l'uomo ed il suo io, durante il quale l'odore dell'incenso è sostituito dal profumo forte, adescatorio, allucinatorio del nero liquido. Quanti cantori ha avuto il caffè, chi non ricorda il celebre monologo di Eduardo in Questi Fantasmi o l'allegria di Domenico Modugno nel cantare il suo inno al suo di caffè. Ma destino che accomuna quasi tutto ciò che può allietarci la vita per anni noi assidui frequentatori del "rito" siamo stati perseguitati da una serie di "voci di popolo" amplificate dall'autorevolezza del parere di tanti esperti che marchiavano quella de "a tazza e café" come abitudine insana e potenzialmente rischiosa assai, se più volte ripetuta nell'arco della giornata.

I dubbi e i preconcetti contro il caffè che accompagnano emergono chiaramente da un'indagine su Caffé, caffeina e salute alla quale hanno aderito 993 medici di famiglia e 1897 specialisti.

Corrette, nella grande maggioranza, le risposte sui contenuti in caffeina in una tazzina di espresso (quasi tutti rispondono 40 mg ma pochi sanno che la stessa quantità di moka ne può contenere fino a 80mg), mentre pochi sanno che il filtrato all'americana contiene circa 120 mg di caffeina. Queste informazioni incomplete possono essere alla base di consigli non corretti nei confronti dei propri pazienti, quando non ci si sofferma solo sul caffè ma si parla del contenuto di caffeina in genere. La comunità scientifica concorda sulla quantità di caffeina che può essere introdotta in un giorno, indicando 300 mg/die di caffeina per l'individuo adulto, ovvero circa 4-5 mg di caffeina per kg di peso corporeo al giorno: es.: un uomo di 70 kg $4,5 \times 70 = 315$ mg. Per avere un'idea di cosa significhi in termini di dosaggio, ecco i quantitativi di caffeina contenuti in alcune delle bevande/alimenti più comuni:

<i>Espresso o moka</i>	<i>40-80mg per tazzina</i>
<i>Caffè americano</i>	<i>115-120 mg per tazza</i>
<i>Istantaneo</i>	<i>65-100 mg per tazza</i>
<i>Decaffeinato</i>	<i>< 5mg per tazzina</i>
<i>Cappuccino</i>	<i>70-80 mg per tazza</i>
<i>Cioccolata</i>	<i>30-40 mg per barretta da 60gr.</i>
<i>Tè</i>	<i>40-50 mg per tazza</i>
<i>Bevande tipo cola</i>	<i>35-50 mg per lattina</i>
<i>Bibite energetiche con caffeina o guaranà</i>	<i>50-100 mg</i>

Altro punto da chiarire è il ruolo benefico, nullo o dannoso di un moderato consumo di caffè. In questo caso, probabilmente per la limitata conoscenza sul contenuto di caffeina, 1/3 dei medici ritiene a torto

dannoso un moderato consumo di caffè (3-4 tazzine). Al contrario, la Comunità Scientifica ha più volte dichiarato che tale dose non inficia la buona salute, ma può essere protettiva su molti organi e apparati (come nel caso del fegato). E ancora, nonostante le numerose sostanze benefiche contenute nel caffè, i medici evidenziano solo il contenuto in caffeina. Pochi sanno dei contenuti - a buoni livelli - in potassio e niacina.

Infine, fra le patologie per le quali gli intervistati vedono negativo un consumo di caffè, citano quelle relative al sistema nervoso, nonostante la letteratura scientifica abbia - di recente - riportato evidenze positive non solo relativamente all'aumento di performance mentali nei soggetti anziani ma anche nella prevenzione del Parkinson e del Morbo di Alzheimer. Per aggiornare con maggiore puntualità la classe medica sul tema caffè, caffeina e salute, è utile visitare il sito www.decoffea.it che riporta tutti gli studi più aggiornati e le evidenze riconosciute. Inoltre l'Istituto Nazionale per la

Ricerca sugli Alimenti e la Nutrizione sta realizzando alcuni opuscoli a tema. E' possibile richiedere di ricevere i primi due "Caffè e salute" e "Caffè e Donna", scrivendo alla mail decoffea@webershandwick.com