CAFFEINA E SALUTE

Data 30 dicembre 1998
Categoria scienze_varie

IL PUNTO SULLA SITUAZIONE

Bandolier cerca di fare il punto sul rapporto tra caffeina e salute prendendo in esame tre studi recenti ben fatti, di cui due sono meta-analisi. Il consumo di caffeina è valutato in milligrammi, tenendo presente che una tazza di caffè ne contiene 75 mg, una tazza di tè ne contiene circa 30 mg e una lattina di coca-cola 50 mg; attenzione particolare merita il caffè espresso, il cui contenuto di caffeina può arrivare a 150 mg per tazzina!
1. CAFFEINA E GRAVIDANZA. Il primo lavoro prende in esame il consumo di caffeina in gravidanza e l'aborto spontaneo o il basso peso alla nascita (O. Fernades, M. Sabharwal, T. Smiley et al. "Moderate to heavy caffeine consumption during pregnancy and relationship to spontaneous abortion and abnormal fetal growth: a meta-analysis". Reproductive Toxicology 1998; 12: 435-44). L'aborto spontaneo è stato definito come l'espulsione dall'utero di prodotti del concepimento prima della 20ª settimana. Il basso peso alla nascita è stato definito come inferiore a 2500 g. I soggetti di controllo sono stati donne che avevano consumato meno di 150 mg di caffeina al giorno (due tazze di caffè o meno), mentre sono state considerate esposte alla caffeina donne che ne avevano consumato più di 150 mg al giorno.
Risultati. Su 42889 donne il tasso di aborti spontanei è stato del 24.4% nelle donne esposte e del 20.0% nei controlli. È stato valutato che per ogni 23 donne che consumano più di due tazze di caffè o sei tazze di tè al giorno una avrà un aborto spontaneo, che non avrebbe se non consumasse tanta caffeina. Su 64691 donne il tasso di neonati di basso peso è stato del 7.7% nelle donne esposte e del 5.5% nei controlli. Il numero minimo di donne esposte necessario perché si verifichi il danno è stato calcolato in 46.
Commento. Trattasi di una review utile e che fa riflettere, che non esclude possibili fattori di confusione sconosciuti, ma un'associazione tra l'assunzione materna di caffeina e l'aborto spontaneo o il basso peso alla nascita è probabilmente più vera che falsa. La review ci dice anche che la caffeina è eliminata dall'organismo molto meno rapidamente nel secondo e terzo trimestre di gravidanza, e avvisa le donne incinte di limitare l'assunzione di caffeina a meno di 150 mg al giorno.
2. CAFFÈ E CANCRO COLO-RETTALE. Un'altra meta-analisi (E. Giovannucci. "Meta-analysis of coffee consumption and risk of colorectal cancer". American Journal of Epidemiology 1998; 147: 1043-52) arriva alla conclusione, piuttosto provvisoria, che l'elevato consumo di caffè riduce il rischio di cancro del colon-retto. Il lavoro è metodologicamente solido e prende in esame 17 studi con complessivi 6192 casi. In soggetti che bevono quattro o più tazze di caffè al giorno la probabilità di cancro colon-rettale è stata valutata inferiore del 24%, il rischio relativo pari a 0.76 (95% C.I. 0.66-0.89). Il riscontro è uniforme attraverso aree geografiche distinte e nella maggior parte degli studi, eccetto cinque piccoli studi di coorte con meno del 15% dei pazienti esaminati. In tre studi con 883 casi di adenoma, il rischio relativo è stato di 0.57 (95% C.I. 0.44-0.72).
3. CAFFÈ E STROKE IN IPERTESI NON FUMATORI. (AA Hakim, GW Ross, JD Curb et al. "Coffee consumption in hypertensive men in older middle-age and the risk of stroke: the Honolulu heart program". Journal of Clinical Epidemiology 1998; 51: 487-94) Il consumo di caffè in uomini ipertesi di età medio-avanzata e il rischio di stroke sono stati esaminati in uno studio prospettico a lungo termine nelle Hawaii. L'assunzione di caffè (tra le altre cose) fu valutata in un'ampia coorte di uomini alla fine del 1960 e l'incidenza di stroke fu controllata nei successivi 25 anni in quasi tutti gli uomini dello studio. Questi uomini erano di età compresa tra i 55 e i 68 anni, non fumatori, con ipertensione (definita come pressione sistolica o diastolica superiore rispettivamente a 140 o 90 mmHg). Su 499 uomini, 76 ebbero uno stroke, di questi 55 furono di tipo tromboembolico. Dopo aggiustamento per l'età, il rischio di stroke tromboembolico, ma non di quello emorragico, è stato collegato in modo significativo alla quantità di caffè consumato. Per i non consumatori di caffè l'incidenza in 5 anni fu del 2%, mentre in quelli che bevevano più di tre tazze di caffè al giorno l'incidenza fu del 4%.
COMMENTO GENERALE. Questi tre studi ci dimostrano quanto dobbiamo essere prudenti nel dare consigli sullo stile di vita. È un po' come il principio di indeterminazione di Heisenberg, se lo vedi non è più lì. Dando consigli sullo stile di vita, ogni cambiamento in bene in una direzione può essere un cambiamento in male in un'altra. Per caffè e ipertensione, smettere di bere caffè può ridurre l'eventualità di uno stroke, ma aumenta il rischio di cancro colon-rettale. Difficile, vero? Ma, per le donne in gravidanza, le prove sembrano forti: limitare l'assunzione di caffeina riduce il rischio di un aborto spontaneo e il basso peso alla nascita.

Fonte: Bandolier, dicembre 1998

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 15/11/2026 alle ore 10:34 | Pagina 1 di 1