



## Il caffè', magari per via rettale...

**Data** 20 luglio 2025  
**Categoria** professione

Abbiamo pubblicato in passato numerosi articoli sul caffè', sulla sua storia e sui benefici rilevati dalla scienza, ma ci siamo sempre soffermati sulla sua utilizzazione "classica" cioè per via orale. Ora alcuni autori invitano ad utilizzare una via alternativa: quella rettale.

Abbiamo appreso come i clisteri di caffè' fossero caldamente raccomandati nella medicina classica, ben oltre all' epoca classica, con risultati mirabolanti.

Il Dott. Max Gerson, in particolare, raccomandava diversi clisteri di caffè giornalieri, con risultati positivi contro l'emicrania, la sclerosi multipla, l'artrite deformante, l'epilessia, le malattie della pelle, il morbo di Graves, i disturbi del fegato, della cistifellea, gastrointestinali e cardiovascolari, l'obesità, l'ipertensione e il cancro allo stadio terminale. Mah!

### I benefici del caffè'

Conosciamo tutti, più o meno, le indicazioni e i benefici dei clisteri in alcune situazioni cliniche. Ma quali sarebbero i vantaggi del caffè' rettale?

Per riassumere in dettaglio gli effetti del caffè' (per qualunque via assunto) consiglio di leggere l' articolo riportato in bibliografia, tuttavia, per essere brevi:

la caffeina, alcaloide principale del caffè, ha effetti inotropi e cronotropi positivi sul cuore; assieme ai suoi "associati" teobromina e teofillina aumenta la pressione sistolica; provoca una lieve vasocostrizione cerebrale, rilassa la muscolatura liscia bronchiale, aumenta la secrezione acida gastrica e aumenta transitoriamente la diuresi.

Gli effetti riscontrati più recentemente si moltiplicano: può ridurre gli attacchi di gotta aumentando l'escrezione di acido urico, può mostrare una certa protezione del DNA contro il danno ossidativo; gli effetti sul diabete e sul metabolismo glicidico sono ancora dibattuti.

In dosi moderate è stato associato (ma non sappiamo con quanta forza) a un rischio ridotto di carcinoma endometriale ed epatocellulare e, in misura minore, di melanoma, di altri tumori della pelle, di cancro al seno e di cancro alla prostata.

Un consumo di caffè basso o moderato è stato associato a un rischio di ictus inferiore dell'11-20% e a un rischio ridotto di demenza, che aumenta però drasticamente in caso di consumo elevato.

Il caffè orale aumenta la contrazione della cistifellea e i livelli plasmatici di colecistochinina e glutazione. L'assorbimento orale della caffeina è più efficiente di quello rettale, sebbene quest'ultimo sia leggermente più rapido.

Tutti noi poi conosciamo bene gli effetti sull' umore e sulle prestazioni cognitive. Sono pochi quelli che riescono, nel corso della giornata, a farne completamente a meno.

### E la via rettale?

I clisteri possono migliorare il flusso biliare nel fegato e nella cistifellea, stimolare la peristalsi e favorire l'escrezione di sottoprodotti metabolici e lo svuotamento intestinale. Possono avere effetti disintossicanti, depurativi, antinfiammatori, antiossidanti, stimolanti del metabolismo e antidolorifici.

Questi composti attivi raggiungono direttamente il fegato attraverso la circolazione portale, evitando così l'irritazione della mucosa gastrica. Di conseguenza, anche i soggetti intolleranti al caffè possono usufruirne.

### Gli effetti collaterali

Nessun trattamento (medico, chirurgico) può essere totalmente privo di effetti collaterali in quanto ogni trattamento va ad interferire con questa o quella funzione fisiologica. I clisteri di caffè' ne presentano diversi, seppure di solito di scarsa o moderata gravità.

Ne enumeriamo qualcuno:

- Lesione o aggravamento della patologia emorroidaria
- Proctocolite soprattutto in caso di clisteri troppo caldi
- Alterazione del microbiota intestinale con disturbi di vario tipo
- Alterazione della funzione defecatoria per possibile indebolimento della muscolatura rettale/intestinale con tendenza alla stitichezza
- Possibili disturbi elettrolitici come ipopotassiemia, iponatriemia e disturbi correlati
- Intossicazione da acqua dovuta a trattamenti prolungati con fluidi non isotonici

I clisteri devono essere usati con cautela o evitati all'inizio della gravidanza nei casi di vomito, addome acuto, interventi chirurgici post-intestinali, emorragia gastrointestinale, malattia infiammatoria intestinale, ileo meccanico, immunosoppressione, sovraccarico di liquidi, insufficienza renale e gravi malattie cardiache.

### Considerazioni personali



Ma e' proprio necessario rinunciare all'abituale profumatissimo e gradevolissimo caffe' del mattino o all' abituale espresso di meta' giornata) per sostituirlo con un clistere che, magari con gli stessi componenti chimici, certo non ne uguaglia la gradevolezza.

Pero' questo e' solo un parere personale; l' importante e' sapere che anche questa via "alternativa" puo' essere utile per la salute...

Daniele Zamperini

Vedere anche:

- I medici si pronunciano sulle tendenze dei clisteri di caffè - Medscape - 29 maggio 2025.

- Il caffè riduce la mortalità e prolunga la vita

<http://www.scienzaeprofessione.it/public/nuke/modules.php?name=News&file=article&sid=874>

- Storia, vizi, virtù e scoperte della bevanda degli italiani: il caffè

<http://www.scienzaeprofessione.it/public/nuke/modules.php?name=News&file=article&sid=259>