Aggiornamenti su caffe' e bibite con caffeina: fanno bene o male?

Data 25 settembre 2025
Categoria metabolismo

Il caffe' ha sempre destato vivaci discussioni tra estimatori e detrattori: fa bene o fa male? E questo per i suoi effetti sul corpo o per quelli sulla mente?

Abbiamo pubblicato diversi studi sull' argomento, (v. ad es. i link in fondo) esplorando anche le vie alternative di somministrazione, come la via rettale…
Le discussioni, pero', non si sono placate coinvolgendo anche le bevande miste contenenti anche caffeina.
Presentiamo ora recenti aggiornamenti sulla correlazione del caffe' col cancro e con i suicidi.

Un primo studio: il caffe' non aumenta il rischio di cancro del pancreas

E' stata sospettata una relazione tra l' assunzione di caffe' e la possibile insorgenzadi cancro al pancrea. Siccome pero' gli studi sull'associazione tra caffè e cancro al pancreas non hanno portato finora a risultati coerenti, una equipe di ricercatori ha voluto esaminare l'associazione tra caffè e cancro del pancreas da una prospettiva genetica, per valutare se possa esistere una predisposizione genetica tra le due condizioni.

Date le finalita' essenzialmente informative di questo articolo, preferiamo non soffermarci troppo sugli aspetti statistici dello studio (assai complessi) accennandoli solo brevemente.

Sono stati messe a confronto delle varianti genetiche indipendenti fortemente associate al caffè tra popolazioni diverse, europee e asiatiche, confrontando i database di precedenti ricerche. Il fine era quello di indagare la possibile relazione causale su base genetica tra il consumo di caffè e il cancro del pancreas. È stata impiegata una particolare meta-analisi per aggregare e confrontare le stime delle due popolazioni e rivelare l'eventuale associazione complessiva.

E' emerso che in entrambe le popolazioni (asiatiche ed europee) un aumento dell'assunzione di caffè di una tazza al giorno, eliminati i fattori confondenti (fumo, consumo di alcol, diabete di tipo 2, indice di massa corporea) non è associato al rischio di cancro al pancreas, qualunque sia la confezione di caffe' usata e la tipologia (caffè istantaneo, caffè decaffeinato, caffè macinato nonche' bevande miste contenenti caffeina),
Gli Autori concludono percio' che non è emersa una relazione causale su base genetica tra consumo di caffè e rischio di cancro al pancreas.

Fonte: Nutrients. 2024
https://www.mdpi.com/2072-6643/16/21/3723
https://msdsalute.it/approfondimenti/notizie/relazione-tra-consumo-di-caffe-e-cancro-del-pancreas/?

Un secondo studio: le bevande energetiche contenenti caffeina possono aumentare il rischio di suicidio?

Alcuni studi sul rischio di suicidio correlato all' uso del caffe' o delle bevande energetiche avrebbe evidenziato, in realta', risultati incoerenti o addirittura opposti tra le due tipologie di bevanda. (https://www.mdpi.com/2072-6643/17/11/1911).

Una meta analisi (https://www.mdpi.com/2072-6643/17/11/1911) condotta su oltre 1,5 milioni di partecipanti ha suggerito infatti effetti psichici diversi tra le due bevande.
In particolare e' stato rilevato che un elevato consumo di caffè – più di 60 tazze al mese, equivalenti a due al giorno – è stato associato a una significativa riduzione dei tentativi di suicidio, probabilmente grazie alle sue proprietà stimolanti e di miglioramento dell'umore.
L'uso invece anche di una sola lattina di bevanda energetica (con effetti crescenti dose-dipendenti) puo' arrivare a triplicare, ai livelli di consumo più elevati, il rischio di suicidio.

Alcuni studiosi tentano di spiegare questa differenza con la presenza di altri ingredienti psicoattivi comunemente presenti nelle bevande energetiche, come taurina, guarana' e ginseng, che, insieme al loro elevato contenuto di zucchero, possono scatenare ansia e sbalzi d'umore, in particolare nei giovani uomini, che sono i principali consumatori.
E' noto oltretutto che gli integratori energetici soggiacciono a regole meno rigide, rispetto ai farmaci, nel pubblicare o rispettare la composizione dichiarata.

I risultati dello studio sono davvero sorprendenti: i tentativi di suicidio sono stati inferiori del 30% tra i consumatori di caffè rispetto ai consumatori di bevande energetiche.
Particolare interesse riveste il fatto che gli effetti benefici del caffe' assunto "naturalmente" sono chiaramente distinti (in senso positivo) rispetto a quelli rilevati nell' uso di bevande energiche miste, seppur contenenti caffeina.
La caffeina quindi, di per se', non aumenterebbe il rischio di suicidio.

Il confronto tra il consumo di caffe' e quello delle bevande energetiche presenta tuttavia alcune criticita' dovute essenzialmente all' indeterminatezza delle quantita' di riferimento: per esempio mentre la quantità di caffe' assunta

come pietra di paragone e' ben definita, con una soglia di 60 tazze al mese, invece le quantita' delle bevande energetiche sono meno chiare, descritte in "lattine". Una tazza di caffè equivale a circa 200 ml e una lattina di bevanda energetica equivale mediamente a circa due tazze di caffè. Quindi queste bevande contengono più caffeina del caffe'; inoltre gli appassionati di bevande energetiche ne consumano grandi quantità, spesso inconsapevoli della quantità di caffeina che ingeriscono.

Qualcuno si e' chiesto se il gruppo di bevitori di caffe' goda effettivamente di un effetto protettivo della caffeina o se, semplicemente, i benefici derivino semplicemente dal minor consumo rispetto ai consumatori di bevande energetiche. Studi sui rischi psichiatrici associati al caffe', comunque, indicano che un consumo moderato di caffe' è generalmente sicuro o addirittura neuroprotettivo (https://www.mdpi.com/1422-0067/22/1/107).

Quindi, bere due tazze di caffè al giorno non sembra problematico.

In conclusione, come i nostri lettori avranno intuito, chi scrive non intende assolutamente rinunciare ai suoi due caffe' quotidiani: troppo buoni!

Daniele Zamperini - Guido Zamperini

v.pure
- I medici si pronunciano sulle tendenze dei clisteri di caffè - Medscape - 29 maggio 2025.
- Il caffe' riduce la mortalita' e prolunga la vita http://www.scienzaeprofessione.it/public/nuke/modules.php?name=News&file=article&sid=874
- Storia, vizi, virtu' e scoperte della bevanda degli italiani: il caffe' http://www.scienzaeprofessione.it/public/nuke/modules.php?name=News&file=article&sid=259
-
https://www.medscape.com/viewarticle/energy-drinks-may-triple-suicide-risk-coffee-does-opposite-2025a1000ne8?ecd=WNL_trdalrt_pos1_ous_250909_etid7703003&uac=368901HG&impID=7703003