



Ancora discussioni sui benefici del caffè'

Data 30 marzo 2026
Categoria professione

Dalla letteratura scientifica, per il diletto dei lettori, riportiamo recenti studi e conseguenti discussioni sugli effetti biologici del caffè. In particolare:

- 1) Quanto caffè' ci vuole per provocare un infarto?
- 2) Il caffè' e' utile per prevenire la demenza? E' merito della caffeina?
- 3) Perché' certe volte non fa bene? Di chi e' la colpa?

Da anni ci siamo interessati a diffondere informazioni sugli studi effettuati nel mondo sugli effetti del caffè' e delle bevande contenenti caffeina con conclusioni non sempre concordanti. Ai numerosi studi che ne sostengono l'aspetto positivo si contrappongono altri che invece ne indicano possibili effetti negativi. Oggi ci aggiorniamo sulle ultime novità'. Gli articoli pubblicati in precedenza sono riportati in fondo.

Primo studio: Quanto caffè' ci vuole per provocare un infarto?

L'autore prende in esame con spirito critico gli studi che sostengono gli effetti negativi del caffè' sull'apparato cardiovascolare.

Per primo esamina uno studio cross-over di Baylin e colleghi, che ha rilevato un rischio relativo di infarto miocardico pari a 1,49 nella prima ora dopo aver bevuto una tazza di caffè. A questo punto ci si chiede come mai, con tale aumento degli infarti del miocardio, i bevitori di caffè' non muoiono tutti a breve.

Un editoriale di accompagnamento a questo studio però' ha effettuato un ricalcolo del rischio riferendolo alla situazione concreta di vita: il ragionamento e' piuttosto complesso ma anche divertente e paradossale: conclude in pratica che statisticamente, per provocare un danno acuto in un intervallo orario, **ci vorrebbero 1,7 milioni di tazze di caffè'**.

Poi l'autore prende in esame il rischio di aritmie.

Su questo argomento vengono presi in esame studi clinici randomizzati controllati...

Lo studio CRAVE è stato pubblicato nel 2023 ed è stato un esempio davvero interessante di come condurre uno studio randomizzato controllato sul cibo, perché' non e' facile indurre i partecipanti allo studio ad attenersi rigorosamente al protocollo circa quantità' e modalità' di assunzione.

I ricercatori hanno perciò' attivato (come riportato nell'articolo) una serie impressionante di meccanismi di controllo. Inoltre i partecipanti indossavano monitor cardiaci portatili per misurare le contrazioni atriali premature (PAC) e le contrazioni ventricolari premature (PVC).

Nello studio non è stato osservato alcun aumento della fibrillazione atriale, né' alcun aumento delle PAC. Si e' osservato solo un aumento minimo, non significativo, delle PVC, che sono aumentate da 102 a 154 al giorno. Aumento trascurabile...

Poi e' stato esaminato lo studio DECAF: pazienti con fibrillazione atriale che si stavano sottoponendo a cardioversione e che già' bevevano caffè. E' studio randomizzato ma in aperto, in cui i partecipanti sono stati invitati a continuare a bere caffè quotidianamente o a astenersi. Una percentuale elevata dei pazienti sottoposti a screening non è stata randomizzata per le difficoltà' espresse all'inizio.

I ricercatori hanno scoperto che **la fibrillazione atriale era inferiore nel gruppo dei consumatori di caffè** rispetto ai non-bevitori. Nell'arco di 6 mesi nel gruppo del caffè solo il 47% è tornato in fibrillazione atriale rispetto al 64% del gruppo dell'astinenza.

Le ipotesi sui motivi di questo paradossale fenomeno sono numerose, tuttavia è chiaro (conclude l'autore della revisione) che il caffè non è pericoloso per il cuore. Se possa essere addirittura protettivo per la fibrillazione atriale è ancora discutibile ma in base a CRAVE e DECAF, sembra chiaro che non la causano.

Commento di chi scrive: ora finalmente, quando mi offrono un caffè', sono molto più' tranquillo.

(Quante tazze di caffè ci vogliono per provocare un infarto? - Medscape - 23 gennaio 2026, https://www.medscape.com/viewarticle/how-many-cups-coffee-does-it-take-cause-heart-attack-2026a10001mu?ecd=WL_NL_trdalrt_pos1_ous_260128_etid8061735&uac=368901HG&impID=8061735)

Secondo studio: Caffè e tè proteggono dalla demenza. E il decaffeinato?

Il consumo di caffè' sembra utile anche per il sistema nervoso, associato a un minor rischio di demenza e a miglioramenti nelle prestazioni cognitive, indipendentemente dalla predisposizione genetica della persona. Ciò' e' sostenuto da studi di coorte.



Uno studio, pubblicato online il 9 febbraio 26 su JAMA ha mostrato che i benefici sul sistema cognitivo erano più evidenti tra coloro che assumevano quotidianamente circa 2-3 tazze di caffè con caffeina o 1-2 tazze di tè. Precedenti ricerche già suggerivano un effetto positivo della caffeina ma esistevano alcuni punti rimasti oscuri: caffè e tè ad esempio contengono oltre alla caffeina una serie di altri composti bioattivi come polifenoli, catechine e acido clorogenico.

Allora ci si chiede: quali sono le sostanze effettivamente utili?

I ricercatori hanno cercato di chiarire queste relazioni utilizzando valutazioni dietetiche ripetute e dettagliate su due coorti indipendenti, (più di 80.000 donne e 45.000 uomini) che hanno compilato questionari sulla frequenza alimentare ripetuti ogni 2-4 anni per valutare l'assunzione di caffè e tè sia con caffeina che decaffeinato.

La funzione cognitiva oggettiva è stata misurata con una serie di tests e questionari che coprivano memoria, funzioni esecutive, attenzione e abilità visuospatiali.

In un periodo di follow-up di 43 anni, 11.033 partecipanti hanno sviluppato demenza, e **i consumatori moderati di caffè e di tè hanno mostrato una incidenza di demenza inferiore del 16-18%**. Anche con la correzione successiva di elementi potenzialmente confondenti e' rimasto, un significativo vantaggio.

I benefici più significativi sono stati riscontrati nei partecipanti di età inferiore ai 75 anni; il consumo di quantità superiori a quelle moderate non ha fornito ulteriore protezione.

Questo effetto protettivo però non è stato riscontrato nei consumatori di caffè decaffeinato

I ricercatori hanno riconosciuto diverse limitazioni, tra cui il disegno osservazionale dello studio e la mancanza di dettagli sul tipo di tè, sulla preparazione del caffè, sullo stile di vita e di alimentazione, tuttavia il loro studio indica una precisa indicazione sul consumo moderato di caffè, purché non decaffeinato.

(Caffè e tè possono proteggere dalla demenza, ma non dal decaffeinato - Medscape - 10 febbraio 2026.

https://www.medscape.com/viewarticle/coffee-and-tea-may-protect-against-dementia-hold-decaf-2026a1000461?ecd=WNL_trdalrt_pos1_ous_260212_etid8098675&uac=368901HG&impID=8098675)

A complicare le cose interviene un terzo studio:

Terzo studio: Il caffè fa bene solo se è amaro

Alcuni ricercatori cinesi, seguendo oltre 170.000 soggetti inglesi mediante i registri della UK Biobank per oltre 12 anni hanno riscontrato, nei bevitori abituali di caffè una riduzione del 15% del rischio di malattie cardiovascolari (CVD), in accordo con quanto già esposto precedentemente.

Ma c'è una novità: **il caffè fa bene solo se amaro! Se dolcificato con zucchero o dolcificanti artificiali non si sono osservati benefici cardiovascolari significativi**

Si è trattato di uno studio di coorte prospettico, dividendo i partecipanti in quattro gruppi principali:

- 1) non consumatori di caffè
- 2) consumatori di caffè non zuccherato
- 3) consumatori di caffè dolcificato con zucchero
- 4) consumatori di caffè dolcificato artificialmente.

Veniva valutata l'incidenza di CVD totali e dei suoi sottotipi specifici, inclusi malattia coronarica, ictus, insufficienza cardiaca e fibrillazione atriale.

Il caffè non zuccherato ha mostrato una relazione a U con il rischio CV, con la **protezione ottimale a 2-3 tazze al giorno associata a una riduzione del 15% del rischio**: le dosi più elevate mantengono comunque effetti protettivi significativi.

I consumatori di caffè dolcificato con zucchero e dolcificanti artificiali non hanno invece mostrato associazioni statisticamente significative con la riduzione del rischio CV, a eccezione di un modesto effetto protettivo del caffè zuccherato contro la fibrillazione atriale.

Si evidenziava come l'aggiunta di dolcificanti compromettesse i benefici cardiovascolari del caffè.

Il caffè non zuccherato ha invece mostrato effetti protettivi su malattia coronarica, ictus, fibrillazione atriale e insufficienza cardiaca.

I benefici CV del caffè non zuccherato erano indipendenti dal rischio genetico individuale, senza interazioni significative tra consumo di caffè e punteggio di rischio poligenico.

Lo studio è stato pubblicato online su Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases.

[https://www.nmcd-journal.com/article/S0939-4753\(26\)00001-3/abstract](https://www.nmcd-journal.com/article/S0939-4753(26)00001-3/abstract) con limiti costituiti essenzialmente da un preoccupante bias di selezione

Caffè amaro vs dolcificato: la scelta per un cuore sano - Univadis - 18/02/2026.

<https://www.univadis.it/viewarticle/7c7bb929-ea55-4428-a517-93739262c1fd?uuiid=7c7bb929-ea55-4428-a517-93739262c1fd&uac=368901HG&u=g7Nnk16ewgsxM61OY7IWAQtc%2B%2BluafxiOCQ8CLaB8UJshvjTe5p06inFa%2B7rm8YY>



&ecd=wnl_all_260227_unimon_BOMIT_5654237&utm_source=automated&utm_medium=email&utm_campaign=auto_it_bestofmonth_medupdates&utm_content=5654237&utm_term=&sso=true

A chi scrive sembra poco verosimile che un dolcificante (uno qualsiasi, indipendentemente dalla natura e composizione) possa annullare gli eventuali effetti farmacologici della caffeina e compagni. Ma certo, il mondo e' bello perche' e' vario...

Inconclusione, Per prima cosa andrebbe sottolineato come ormai le ricerche scientifiche consistano solo, in gran parte, di elaborazioni statistiche (ormai facilissime, vista la diffusione dell' Intelligenza Artificiale, di dati non sempre attendibili presi da questo o quel registro nato magari per tutt'altro scopo. Probabilmente e' una conseguenza di quel fenomeno ormai noto come "bulimia pubblicitaria".

Restando nello specifico questi studi non sono ancora giunti a conclusioni certe o almeno altamente fondate, benché generalmente indicanti un effetto benefico su questo o quell' apparato.

Chi scrive ritiene che gli effetti negativi attribuiti al caffè molto dipendano dalla quantità di caffeina che si riesca effettivamente ad ingurgitare, nonché dalla qualità dei dati presi alla base dei calcoli statistici. Una interpretazione giudiziosa dei rilievi statistici farebbe tuttavia concludere che moderate quantità di caffè ("e' la dose che fa il veleno") non dovrebbero fare alcun male ma anzi portare benefici a vari livelli.

E ci sembra poco plausibile che il Creatore voglia punire senza differenza l'uso di sostanze dolcificanti, qualsiasi composizione abbiano. A meno che Trilussa (benedetto il suo pollo) non avesse ragione: con l' uso accorto della statistiche si puo' sostenere qualsiasi tesi...

Opinione personale, naturalmente, di un abituale consumatore...

DanieleZamperini

Articoli precedenti per gli interessati al caffè'

<http://www.scienzaeprofessione.it/public/nuke/modules.php?name=News&file=article&sid=3001>
<http://www.scienzaeprofessione.it/public/nuke/modules.php?name=News&file=article&sid=2955>
<http://www.scienzaeprofessione.it/public/nuke/modules.php?name=News&file=article&sid=2183>
<http://www.scienzaeprofessione.it/public/nuke/modules.php?name=News&file=article&sid=1409>
<http://www.scienzaeprofessione.it/public/nuke/modules.php?name=News&file=article&sid=874>
<http://www.scienzaeprofessione.it/public/nuke/modules.php?name=News&file=article&sid=259>
<http://www.scienzaeprofessione.it/public/nuke/modules.php?name=News&file=article&sid=625>