Ancora uno studio (definitivo?) in favore del caffe'

Data 26 ottobre 2026
Categoria professione

Per decenni i medici sono stati scettici sulle proprieta' benefiche del caffe', con studi (di diverso impatto) che ne alternavano i pregi e i difetti per la salute. In particolare si temevano effetti negativi per i pazienti affetti da patologie cardiache.
Ora la situazione è cambiata, dopo la pronuncia a favore (speriamo definitiva) della American Heart Association.

Come i medici ben sanno, la caffeina e' stata considerata la droga più consumata in assoluto nel mondo e si temeva che potesse favorire l'insorgenza di aritmie e che avesse effetti negativi sulla pressione arteriosa.

Ora l'American Heart Association (AHA) ha pubblicato sulla rivista Circulation, un'analisi esaustiva a favore del caffè.
Lo studio non era facile: bisognava per esempio distinguere l' assunzione occasionale di caffe' dalla caffeina assunta in maniera concentrata con le bevande cosiddette "energetiche".

Il caffe' (quello che i comuni mortali assumono durante la giornata) non e' solo caffeina: e' una matrice chimica estremamente complessa che contiene oltre 1000 composti biologicamente attivi, per cui non e' facile discriminare quale sia il responsabile di questo o quell' effetto biologico riscontrato.

Inoltre la caffeina viene metabolizzata quasi interamente nel fegato dall'enzima CYP1A2 per cui, a causa di specifiche varianti genetiche, l'emivita della caffeina varia da un minimo di 2 ore a un massimo di 12 ore, a seconda della persona che la assume.

Il caffe' e la pressione arteriosa:
Se si somministra una dose di caffeina a una persona che non ne ha mai assunta prima, la sua pressione sanguigna aumenterà, ma cio' non vale invece per chi beve caffè abitualmente che addirittura possono mostrarne un abbassamento. E' stato dimostrato che l'estratto di chicchi di caffè verde abbassa effettivamente la pressione sanguigna, probabilmente perché l'acido clorogenico contrasta l'effetto della caffeina.
Cio' non vale per i consumatori di bevande energetiche ricche di caffeina sintetica, che provocano aumenti significativi e acuti sia della pressione sistolica che di quella diastolica negli adulti sani.

Il caffe' e i lipidi ematici
E' stata evidenziata un' apparente stranezza: il caffè non filtrato (come quello preparato con la caffettiera francese, il caffè greco, turco o scandinavo bollito) contiene livelli elevati di un diterpene (cafestrolo) che aumenta il colesterolo LDL. Ma se si filtra lo stesso caffè con un filtro di carta il cafestolo viene trattenuto e mantiene un impatto praticamente nullo sul colesterolo. Alcuni hanno riscontrato che il caffe' all' italiana (espresso o moka) contiene cafestolo in misura intermedia.

Il caffe' e le aritmie cardiache
Questo e', a quanto sembra, il nocciolo della questione: bere caffe' puo' aumentare il rischio di aritmie, magari anche fatali?
I recenti studi hanno evidenziato aspetti molto diversi rispetto alle opinioni passate.

Le metanalisi osservazionali dimostrano che un consumo moderato di caffè è associato a un rischio neutro o inferiore di fibrillazione atriale. Uno studio randomizzato in cui pazienti con una storia di fibrillazione atriale venivano divisi in due gruppi (Astensione completa / uso moderato di caffe') ha mostrato che il gruppo che consumava caffè presentava riduzione del 39% nel rischio di recidiva della fibrillazione atriale. Le ultime linee guida dell'American College of Cardiology e dell'AHA sconsigliano esplicitamente ai medici di far eliminare la caffeina allo scopo di ridurre il rischio di fibrillazione atriale.

Nulla pero' e' totalmente esente da problemi: da un lato la caffeina può avere un effetto calmante sugli atri, dall'altro sembra un po' irritare i ventricoli con aumento della frequenza delle contrazioni ventricolari premature.

Il quadro complessivo tuttavia rimane roseo per i consumatori di caffè. Per quanto riguarda la malattia coronarica, il consumo fino a sei tazze al giorno non ha mostrato alcun aumento del rischio, con il rischio più basso registrato tra coloro che bevono 2-3 tazze al giorno.
Sia per l'insufficienza cardiaca che per l'ictus cerebrale il rischio assoluto più basso è stato osservato in soggetti che bevevano 3-4 tazze di caffè al giorno, con riduzione del 21% del rischio di ictus.

Importante: le regole esposte per il caffe' NON si applicano alle bevande energetiche arricchite smisuratamente di caffeina.
La letteratura medica riporta infatti numerosi casi clinici di persone giovani (e per il resto in buona salute) che hanno manifestato fibrillazione ventricolare e arresto cardiaco improvviso poco dopo aver bevuto in un solo sorso bevande energetiche altamente concentrate.

In definitiva, questa dichiarazione scientifica dell'AHA ci costringe a tenere conto che un consumo moderato di caffeina non è chiaramente dannoso ma potrebbe essere addirittura cardioprotettivo.

Pensiero di chi scrive:
Abbiamo seguito negli anni l'altalenarsi degli studi sul caffe'; ora finalmente sembra arrivato uno studio serio e forse definitivo. C'e' stato un sospiro di sollievo da parte mia: meno male! Come potrei sopravvivere senza i miei due-tre caffe' giornalieri?
I nostri precedenti articoli sul caffe'sono consultabili attivando il link "cerca" sul sito www.scienzaeprofessione.it . Purtroppo sono troppi per poterli indicare singolarmente qui. Pero' sono ricchi di informazioni…

DanieleZamperini

- www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIR.0000000000001454
- https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000001454
- La American Heart Association si pronuncia a favore del caffè - Univadis - 15 settembre 2026.