

CAFFÉ

La sostanza

Il caffè è una sostanza tonica e psico-stimolante ottenuta a partire dai semi contenuti nel frutto di tre specie di piante originarie degli altopiani dell'Etiopia (*Coffea arabica*, con due varietà arabica e robusta, *Coffea liberica* e *Coffea excelsa*). Il caffè contiene degli alcaloidi, in particolare caffeina (dal 2 al 5%), teofillina e teobromina, con proprietà farmaceutiche e psico-stimolanti. Il caffè non contiene sostanze genotossiche o cancerogene, suscettibili di provocare, a dosi usuali, conseguenze cliniche.

Gli effetti

In generale, la caffeina aumenta la vigilanza e la resistenza alla fatica, ma diminuisce la durata e la qualità del sonno. La caffeina accelera la respirazione e la frequenza cardiaca, favorisce la diuresi e facilita il transito intestinale. La caffeina è inoltre utilizzata per il trattamento dell'emicrania grazie alle sue proprietà vasodilatatrici.

Rischi e effetti secondari

La sensibilità individuale al caffè è molto variabile a seconda delle persone. Il caffeismo (o caffeinismo) è una forma di dipendenza che insorge da un consumo abusivo di caffè per approfittare delle sue proprietà psico-stimolanti. Il caffeismo si manifesta attraverso palpitazioni cardiache, vertigini, dilatazione delle pupille e spesso si traduce in un'angoscia intensa. Chi ne soffre, non riesce a mantenere l'attenzione, ma questi sintomi scompaiono spontaneamente dopo qualche ora.

L'intossicazione cronica (legata ad un forte e costante consumo) provoca dei disturbi nervosi: insonnia, tremori, nervosismo, vertigini, umore instabile, così come dei disturbi cardiaci e digestivi (accelerazione del transito intestinale, ulcere gastriche). Infine, l'intossicazione cronica da caffeina favorisce perfino l'insorgere di un'incontinenza precoce.

Il caffeismo è spesso associato all'alcolismo e, in questo caso, può accelerare il sopraggiungere di situazioni deliranti.

Safer use

- La quantità di alcaloidi presenti in una tazza di caffè aumenta con la durata del "lavaggio" e con la taglia della macinatura: un caffè attenuato per percolazione sotto pressione (espresso), contiene quindi meno caffeina di un caffè preparato per infusione (caffè-filtro), anch'esso meno carico di alcaloidi di quello preparato attraverso un decotto (caffè turco).
- La dose massima di caffeina che si consiglia di non superare nel corso di una giornata (soprattutto in caso di ansia o gravidanza) è di 4 tazzine di caffè.