

**O** rmai diventato un'abitudine quotidiana, il caffè non può più essere considerato secondario nel regime alimentare della popolazione italiana, vista la frequenza di consumo. Ormai sdoganato dai pregiudizi che lo volevano causa di patologie cardiovascolari, epatiche e intestinali, dagli studi epidemiologici presentati dall'Istituto farmacologico Mario Negri di Milano è emerso che il caffè non solo non peggiora condizioni patologiche in atto ma, anzi, vanta potere protettivo dall'insorgenza di tumori localizzati a cavo orale, stomaco, intestino, fegato e endometrio.

Non importa se lungo, ristretto, di qualità robusta, arabica, di estrazione con moka classica o espresso: una media di tre o quattro tazzine di caffè al giorno, pari a circa 300 milligrammi di caffeina, può migliorare la salute, quindi. Due gli studi che considerano il rischio relativo di insorgenza di tumore a cavo orale, faringe ed esofago dipendente dal consumo di caffè; una metanalisi basata su 23 studi si è concentrata, invece, sui possibili rischi di tumore allo stomaco; 12 studi di coorte e 30 caso-controllo hanno esaminato la correlazione caffè-tumore al colon retto. I risultati? Nessuno studio ha dimostrato un rischio relativo associato tra lo sviluppo di tumore e il consumo di caffè, neanche nei forti consumatori. Tutt'altro, la relazione si è rive-

# Un caffè, grazie

**Fugato ogni dubbio sulla sua presunta responsabilità nella genesi di aritmie cardiache e neoplasie, la bevanda più amata degli italiani ha dimostrato potere protettivo nell'insorgenza di alcuni tumori**

DI PAOLA CIMETTI

lata inversa, ciò a significare il carattere protettivo della bevanda sullo sviluppo dei tumori citati. «Gli effetti positivi del caffè sulla salute del fegato, su alcuni tumori e su molte funzioni

fisiologiche dell'uomo sono da tempo note», sottolinea Amleto D'Amicis, dirigente di ricerca dell'Inran, Unità documentazione e informazione nutrizionale. «Studi più recenti e ancora poco conosciuti evidenziano anche una forte azione preventiva e protettiva nei confronti di diabete e malattia di Parkinson». E proprio il ruolo che le molecole biologicamente attive presenti nella bevanda hanno sulla regolazione della glicemia sarebbe alla base del suo effetto protettivo nei confronti del tumore all'endometrio, regolato da un meccanismo ormonale sostenuto dall'insulina.

In uno studio multicentrico italiano condotto su 454 casi e 908 controlli senza tumore, il caffè ha dimostrato effetti favorevoli sul metabolismo degli estrogeni, sui livelli di insulina e sui fattori di crescita legati all'insulina (Igf), con riduzione del rischio relativo di tumore dell'endometrio nel 50 per cento dei casi.

## Chicco ricco

Il caffè stimola il sistema nervoso centrale, la lipolisi, vanta un'azione diuretica, diminuisce aggregazione piastrinica e stress ossidativo, riduce la secrezione di colesterolo e acidi biliari, stimola la secrezione di steroli neutri e aumenta la motilità intestinale. Per non parlare dei vantaggi a livello del fegato: i dati provenienti dall'analisi di 1.551 casi dimostrano che il consumo è inversamente associato al rischio di cirrosi epatica, nonché a elevati livelli delle transaminasi. «Non sono solo le proprietà antiossidanti del caffè a giovare», spiega Alessandra Tavani, capo del laboratorio di Epidemiologia delle malattie croniche del Mario Negri, «ma anche la presenza di sostanze quali kahweolo e cafestolo, protettivi sulla genotossicità indotta dall'aflatossina B<sub>1</sub>, una sostanza ad azione tossica, mutagena e cancerogena per il fegato». In più il caffè è ricco di vitamine come niacina, vitamina E, sali minerali, quali magnesio, che migliora la sensibilità all'insulina, e potassio, composti fenolici, soprattutto acido clorogenico e diterpeni, protettivi per il fegato.