



## Cofeina – energizantă și aromată: dar fără riscuri!

Thomas Weiser, PhD

Autoritatea Europeană pentru Siguranță Alimentară a întreprins o evaluare cuprinzătoare a riscurilor și a concluzionat că consumul periodic de cafea pe parcursul întregii vieți de până la 400 mg pe zi de la vârsta de 18 ani pentru adulți sănătoși și de până la 200 mg pentru femeii însărcinate sau care alăptează poate fi considerat sigur. Un studiu desfășurat în diverse țări a arătat că consumul de cofeină s-a situat în limitele de siguranță pentru 95 % din persoanele chestionate.

**P**entru multe persoane, efectul stimulant al unei cești de cafea face parte dintr-un început de zi reușit. Însă ce cantitate de cafeină nu prezintă un risc pentru sănătate? Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentară a publicat o evaluare cuprinzătoare a riscurilor.

Comisia Europeană a solicitat Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară (EFSA) să elaboreze acest aviz științific cu privire la caracterul inofensiv al cafeinei. Evaluarea s-a bazat pe informații din 39 chestionare efectuate în 22 state europene, cu un total de 66.531 participanți. Câteva dintre întrebările abordate în raport au fost:

- Ce cantități de cafeină, consumate fie pe termen scurt, fie în mod obișnuit și pe parcursul unor lungi perioade de timp, nu au efecte nocive asupra stării de sănătate a unui adult sănătos?
- Ce efecte are consumul obișnuit de cafeină asupra subgrupurilor relevante, cum sunt femeile gravide sau care alăptează, copiii sau adolescenții?

### Cafeina în alimente și băuturi

Cafeina este substanța farmaceutică consumată cel mai frecvent la nivel mondial [1]. Părțile unor plante ca boabele de cafea și de cacao, frunzele de ceai, fructele de guarana și nucile de cola conțin cafeină, în mod natural. Cafeina obținută prin sinteză este adăugată la alte produse alimentare și băuturi cum ar fi băuturile răcoritoare, produsele de cofetărie sau „băuturile energizante”. Dacă cineva ar vrea să-și verifice aportul zilnic de cafeină, ar trebui să ia în considerare consumul unei mari varietăți de produse alimentare.

În general, se presupune că o singură ceașcă de cafea conține aproximativ 150 mg de cafeină. Cu toate acestea, la o analiză mai aprofundată se constată că procentul de cafeină variază

extrem de mult, este imprevizibil și nereproductibil. De exemplu, conținutul de cafeină variază între 30 și 1780 mg/ceașcă în cazul cafelei fierte și între 250 și 2140 mg/ceașcă în cazul unui espresso. Concentrația de cafeină extrem de variată, existentă în băuturile preparate cu cafea depinde de procesul de producție, tipul de boabe de cafea utilizate și de metoda de preparare (de exemplu, cafea la filtru, espresso) [2].

### Efectele consumului de cafeină asupra adulților sănătoși

Conform avizului științific, o singură doză de 200 mg cafeină nu prezintă niciun risc pentru sănătatea adulților sănătoși; în opinia Grupului, sunt posibile efecte ușoare și pe termen scurt asupra sistemului nervos central. Aportul obișnuit de cafeină de până la 400 mg pe zi (aproximativ 5,7 mg/kg și zi, pentru un adult cu o greutate de 70 kg) pare, de asemenea, să nu aibă niciun efect nociv raportat la toxicitatea acută, starea sistemului osos, sănătatea cardiovasculară, riscul de cancer sau fertilitatea masculină.

Conform studiului efectuat de EFSA, consumul mediu de cafeină la adulți (între 18 și 75 ani) variază între 37 și 319 mg/zi (95 % dintre adulți consumă sub 100-700 mg cafeină/zi). Pe baza acestor cifre, raportul a evaluat consumul de cafeină la acest grup de populație ca fiind fără riscuri.

### Efectele consumului de cafeină asupra subgrupurilor relevante din populația generală

**Femei gravide:** După analizarea datelor disponibile, aportul regulat de până la 200 mg cafeină pe zi în timpul sarcinii, a fost evaluat ca fiind inofensiv pentru făt, conform avizului științific. Aportul mediu zilnic de cafeină calculat din sursele disponibile s-a ridicat la 109 mg pe zi (95 % dintre femeii consumă sub 206 mg cafeină pe zi).

**Femei care alăptează:** Alăptarea, un consum de până la 200 mg de cafeină pe zi determină la copilul alăptat un aport zilnic de cafeină de 0,3 mg/kg. Un studiu efectuat pentru a determina doza de cafeină nu a evidențiat niciun efect advers la majoritatea sugarilor, luând în considerare o doză de zece ori mai mare de 3 mg/kg. Datele cu privire la consumul de cafeină în cadrul acestui subgrup de populație sunt rare și în medie, doza de cafeină a fost de 31 mg pe zi. 95 % dintre femeile care alăptează au consumat mai puțin de 97 mg cafeină pe zi.

**Copii și adolescenți:** La acest subgrup de populație, Autoritatea Europeană pentru Siguranța Alimentară a considerat că informațiile disponibile privind relația dintre aportul de cafeină și efectele asupra sănătății au fost insuficiente pentru a recomanda un aport de cafeină.

### Rezumat

Grupul pentru produse dietetice, nutriție și alergii (NDA) al EFSA a apreciat că următoarele cantități de cafeină, distribuite pe parcursul zilei, sunt fără riscuri: 400 mg la adulții sănătoși, 200 mg la femeile gravide și la cele care alăptează. Vestea bună: în ciuda cantităților foarte variabile de cafeină din alimente și băuturi, EFSA a considerat că aportul obișnuit de cafeină la 95% dintre cei intervievați nu a determinat probleme de sănătate și că nu prezintă riscuri.

### Literatură

1. Römpp online: Entry on caffeine. Georg Thieme Verlag, Stuttgart.
2. Waizenegger J, Castriglia S, Winkler G, Schneider R, Ruge W, Kersting M, Alexy U and Lachenmeier DW. Caffeine exposure in children and adolescents consuming ready-to-drink coffee products. *Journal of Caffeine Research* 2012;1;200–5.
3. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the safety of caffeine. European Food Safety Authority, Parma, Italy, 2015.

Conflict de interese: T. Weiser este un angajat al Sanofi.

Declarații: Redactare de texte medicale și publicare finanțate de Sanofi Aventis Deutschland GmbH.

### Informații despre manuscris

Înaintat în data de: 12.11.2020

Acceptat în data de: 03.01.2021

Publicat în data de: 16.08.2021