



La caffeina: non solo energizzante e aromatica, ma anche sicura!

Thomas Weiser, PhD

L'Autorità europea per la sicurezza alimentare ha svolto una valutazione completa dei rischi e ha concluso che l'assunzione regolare per tutto l'arco della vita di un massimo di 400 mg di caffeina al giorno a partire dai 18 anni nel caso degli adulti sani e di un massimo di 200 mg al giorno nel caso delle donne in gravidanza o che allattano al seno può essere considerata sicura. Dall'analisi di un campione rappresentativo comprendente persone di diversi paesi è emerso che il consumo di caffeina del 95% dei soggetti intervistati ricade nell'intervallo considerato sicuro.

Per molte persone, l'effetto stimolante di una tazza di caffè è fondamentale per cominciare la giornata col piede giusto. Ma in che quantità la caffeina non pone alcun rischio per la salute? L'Autorità europea per la sicurezza alimentare ha pubblicato una valutazione dei rischi completa ed esauriente.

La Commissione europea ha chiesto all'Autorità europea per la sicurezza alimentare (European Food Safety Authority, EFSA) di redigere un parere scientifico sulla sicurezza della caffeina. La valutazione è stata formulata sulla base di 39 sondaggi condotti in 22 paesi europei, per un totale di 66.531 partecipanti. Di seguito sono riportate alcune delle domande alle quali l'EFSA ha dato risposta nella sua relazione:

- In che quantità la caffeina, nel breve o, se consumata abitualmente, nel lungo periodo, non ha effetti dannosi sulla salute della popolazione adulta sana?
- Quali sono gli effetti del consumo abituale di caffeina in sottogruppi d'interesse quali donne in gravidanza o che allattano al seno, bambini e adolescenti?

La caffeina nei cibi e nelle bevande

La caffeina è la sostanza farmacologica consumata più di frequente in tutto il mondo [1]. Alcune parti di piante quali chicchi di caffè, fave di cacao, foglie di tè, bacche di guaranà e noci di cola contengono naturalmente caffeina. La caffeina sintetica viene aggiunta ad altri alimenti e bevande quali bibite, dolciumi e le cosiddette "bevande energetiche". Di conseguenza, per determinare l'assunzione giornaliera di caffeina occorre prendere in considerazione il consumo di un'ampia varietà di alimenti.

Generalmente si suppone che una tazza di caffè contenga circa 150 mg di caffeina. Un esame più attento rivela però che il contenuto di caffeina varia enormemente e non è prevedibile né riproducibile. Per esempio, il contenuto di caffeina varia da 30 a 1.780 mg/tazza nel caso del caffè filtrato (americano) e da 250 a 2.140 mg/tazza nel caso del caffè espresso. L'elevata variabilità della concentrazione di caffeina nelle bevande pronte a base di caffè dipende dal processo di produzione, dalla varietà di chicchi di caffè utilizzata e dal metodo di preparazione (es. caffè filtrato, espresso) [2].

Gli effetti del consumo di caffeina sulla popolazione adulta sana

Secondo il parere dell'EFSA, una singola dose di 200 mg non pone alcun rischio per la salute degli adulti sani, sebbene potrebbero esserci degli effetti a breve termine sul sistema nervoso centrale, per esempio disturbi del sonno. (Una panoramica più dettagliata degli effetti della caffeina sul sonno è disponibile nell'articolo di [2].) Il consumo abituale di un massimo di 400 mg di caffeina al giorno (circa 5,7 mg/kg di peso corporeo al giorno per un adulto di peso pari a 70 kg) sembra non avere effetti negativi in termini di tossicità acuta, stato delle ossa, salute cardiovascolare, rischio di cancro o fertilità maschile.

Stando allo studio dell'EFSA, il consumo medio di caffeina degli adulti (18-75 anni) è compreso tra 37 e 319 mg/giorno (il 95% degli adulti ne consuma meno di 100-700 mg/giorno). Sulla base di questi dati, la relazione ha concluso che il consumo di caffeina in questa popolazione può essere considerato sicuro.

Gli effetti del consumo di caffeina su particolari sottogruppi della popolazione generale

Donne in gravidanza: Una volta esaminati i dati disponibili, l'EFSA ha stabilito che l'assunzione regolare di un massimo di 200 mg di caffeina al giorno durante la gravidanza non è dannosa per il feto. Il consumo medio giornaliero di caffeina calcolato sulla base delle fonti disponibili era pari a 109 mg al giorno (il 95% delle donne considerate ne consumava meno di 206 mg/giorno).

Donne che allattano al seno: Il consumo di un massimo di 200 mg di caffeina al giorno da parte della madre durante l'allattamento determina un'assunzione giornaliera di caffeina da parte del lattante pari a 0,3 mg/kg di peso corporeo. In uno

studio di determinazione della dose riguardante la caffeina, nella maggior parte dei lattanti non sono stati osservati eventi avversi a una dose dieci volte superiore, pari cioè a 3 mg/kg di peso corporeo. I dati sul consumo di caffeina in questo sottogruppo della popolazione sono rari e si aggirano in media intorno ai 31 mg al giorno. Il 95% delle madri in allattamento considerate consumava meno di 97 mg di caffeina al giorno.

Bambini e adolescenti: L'Autorità europea per la sicurezza alimentare ha ritenuto che i dati disponibili per questo sottogruppo della popolazione riguardo alla relazione tra il consumo di caffeina e gli effetti sulla salute fossero insufficienti per concludere che l'assunzione di caffeina sia sicura.

In sintesi

Il gruppo di esperti scientifici in materia di prodotti dietetici, nutrizione umana e allergie (NDA) dell'EFSA ha giudicato sicure le seguenti quantità di caffeina consumate nell'arco della giornata: 400 mg per gli adulti sani, 200 mg per le donne in gravidanza o che allattano al seno. La buona notizia è che, nonostante la quantità di caffeina nei cibi e nelle bevande sia estremamente variabile, l'EFSA ha ritenuto che il consumo abituale di caffeina non abbia causato problemi di salute nel 95% dei soggetti intervistati e possa quindi essere considerato sicuro.

Letteratura

1. Römpf 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.

Conflitto di interessi: T. Weiser è un dipendente di Sanofi.

Dichiarazioni: Medical writing e pubblicazione finanziati da Sanofi Aventis Deutschland GmbH.

Informazioni sul manoscritto

Inoltrato il: 12.11.2020

Accettato il: 03.01.2021

Pubblicato il: 16.08.2021