



Gli analgesici di combinazione contenenti caffeina possono causare notti insonni?

Thomas Weiser, PhD

Due studi nei quali l'ibuprofene è stato assunto in combinazione con 100 mg di caffeina tre volte al giorno non hanno mostrato effetti significativi sulla qualità del sonno dei soggetti coinvolti. Su un totale di 538 pazienti, solo 1-2 partecipanti su 100 hanno riscontrato problemi del sonno causati dal trattamento. In uno dei due studi, ha sperimentato disturbi del sonno solo lo 0,8% dei partecipanti, esattamente la stessa percentuale rilevata nel gruppo che aveva ricevuto il placebo.

L'annosa questione se una tazza di caffè causi difficoltà ad addormentarsi oppure se, al contrario, il piacere che ne deriva favorisca il sonno, è da sempre oggetto di un acceso dibattito nelle chiacchiere tra amici. Altra domanda interessante, che però richiede una risposta oggettiva, è la seguente: l'assunzione di un analgesico contenente caffeina può compromettere la qualità del sonno.

La caffeina, principalmente sotto forma di bevande corroboranti quali caffè, tè o bibite contenenti caffeina, viene consumata regolarmente da un'ampia fetta della popolazione. Si tratta infatti dello stimolante del sistema nervoso centrale più usato in tutto il mondo. Sono numerosi gli effetti positivi attribuiti alla caffeina. Particolarmente forte è il richiamo esercitato dagli effetti energizzanti, quali aumento della lucidità mentale e della capacità di concentrazione. Quest'azione si basa sull'inibizione competitiva dei recettori dell'adenosina nel sistema nervoso centrale. Quando l'adenosina si lega a un recettore, alle cellule viene inviato un segnale inibitorio. La caffeina si sostituisce al modulatore chimicamente simile adenosina legandosi al relativo recettore, ma senza inviare il segnale inibitorio, perciò le cellule rimangono attive.

Quali sono gli effetti della caffeina sul sonno?

Ci sono persone che sperimentano difficoltà ad addormentarsi dopo aver bevuto anche solo una o due tazze di caffè. Per altri, e specialmente per gli anziani, una bella tazza di caffè è invece il modo migliore per conciliare il sonno. Che cosa c'è di vero in questa osservazione? Il contenuto di caffeina di un caffè è estremamente variabile, pertanto è interessante esaminare se l'effetto osservato possa essere attribuito al principio attivo caffeina.

L'Autorità europea per la sicurezza alimentare (European Food Safety Authority, EFSA) ha affermato che una singola dose di 100 mg di caffeina, equivalenti a circa 1,4 mg/kg di peso corporeo in un adulto di peso pari a 70 kg, aumenta la latenza del sonno e può ridurre la durata del sonno se assunta poco prima di andare a letto [1].

Tuttavia, gli studi dimostrano che gli effetti della caffeina sull'incapacità di prendere sonno sono sopravvalutati. Da uno studio condotto su un gruppo di atlete è emerso che l'ingestione di 6 mg per kg di peso corporeo, corrispondenti a 420 mg, di caffeina prima di andare a letto ritarda effettivamente l'inizio del sonno di qualche minuto, ma non impedisce di addormentarsi. La mattina successiva, le atlete che avevano assunto caffeina hanno riportato di aver dormito bene tanto quanto le atlete nel braccio che aveva ricevuto il placebo.

Nello studio sul sonno Jackson Heart Sleep Study, condotto su 785 soggetti, l'assunzione serale di bevande contenenti caffeina non ha avuto alcun effetto sui parametri del sonno. Al contrario, il consumo serale di alcol e nicotina è risultato associato a efficienza del sonno ridotta [3].

La caffeina usata come co-analgesico altera la qualità del sonno?

Due studi nei quali l'ibuprofene è stato utilizzato in una combinazione con 100 mg di caffeina non hanno mostrato praticamente alcun effetto sulla qualità del sonno dei soggetti.

Lo studio pubblicato nello European Journal of Pain ha esaminato il sollievo dal dolore prodotto dall'ibuprofene mettendolo a confronto con quello prodotto da una

combinazione a base di 400 mg di ibuprofene e 100 mg di caffeina somministrata tre volte al giorno per cinque giorni. Circa il 70% dei pazienti in entrambi i gruppi ha valutato come “molto buona” o “eccellente” la tollerabilità del farmaco utilizzato. Gli eventi avversi sono stati rari e generalmente lievi o moderati in tutti i gruppi di trattamento. Dei 282 pazienti che hanno ricevuto la combinazione a dose fissa a base di ibuprofene e caffeina, meno del 5% ha riportato problemi del sonno [4]. Nel secondo studio, pubblicato nel *Journal of Pain Research*, 256 soggetti hanno ricevuto anch'essi una combinazione a dose fissa a base di 400 mg di ibuprofene e 100 mg di caffeina tre volte al giorno. Tra questi, hanno sperimentato disturbi del sonno soltanto due partecipanti (0,8%), esattamente lo stesso numero dei soggetti nel gruppo che aveva ricevuto il placebo [2].

In sintesi

I pazienti che, nel chiedere consiglio in farmacia, si mostrano preoccupati di poter avere difficoltà ad addormentarsi dopo aver assunto un analgesico contenente caffeina possono essere rassicurati. Dei 538 soggetti dei due studi menzionati sopra che hanno ricevuto una combinazione a dose fissa a base di 400 mg di ibuprofene e 100 mg di caffeina, meno di un paziente su 50 ha sperimentato problemi del sonno causati dal trattamento.

Se la qualità del sonno si riduce in seguito al consumo di caffè o altre bevande contenenti caffeina, tale effetto potrebbe anche essere causato da uno degli altri numerosi ingredienti in essi contenuti.

Letteratura

1. EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA). Scientific Opinion on the safety of caffeina. European Food Safety Authority, Parma, Italy, 2015.
2. Predel HG, Ebel-Bitoun C, Lange R, Weiter T. A randomized, placebo- and active-controlled, multicountry, multi-center parallel group trial to evaluate the efficacy and safety of a fixed-dose combination of 400 mg ibuprofen and 100mg caffeina compared with ibuprofen 400 mg and placebo in patients with acute lower back or neck pain. *Journal of Pain Research* 2019;12:2771–83.
3. Spadola CE, Guo N, Johnson DA, Sofer T, Bertisch SM, Jackson CL, Rueschmann M, Mittleman MA, Wilson JG, Redline S. Evening intake of alcohol, caffeina, and nicotine: night-to-night associations with sleep duration and continuity among African Americans in the Jackson Heart Sleep Study. *Sleep* 2019;Volume 42. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz136>.
4. Weiser T, Richter E, Hegewisch A, Muse DD, Lange R. Efficacy and safety of a fixed-dose combination of ibuprofen and caffeina in the management of moderate to severe dental pain after third molar extraction. *European Journal of Pain* 2018;22:28–38.

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: 23.11.2020

Accettato il: 24.12.2021

Pubblicato il: 16.08.2021