



“L'ESPERTO RISPONDE” Dottoressa Anna Laurenti

Oggi parliamo di...

CAFFEINA

Una domanda che spesso mi viene posta è “quante tazzine di caffè posso bere?”

Quando si parla di caffè, è utile ragionare in termini di caffeina totale assunta nell'arco della giornata.

Il contenuto di caffeina in una tazzina di caffè è di 80 mg, ma dobbiamo ricordare che la caffeina è contenuta anche in altri alimenti

1 tazza di tè verde: 30 – 50 mg;

1 lattina di coca cola contiene: 35 mg;

1 tazza di tè nero: 40 – 80 mg, a seconda del tempo di infusione;

1 lattina di bibita energetica (es: redbull): 50 – 100 mg;

100 g di cioccolato fondente al 70% contengono circa 80 mg;

100 g di cioccolato al latte contengono circa 20 mg;

Si trova anche in piante quali il guaranà ed il matè ed in molti preparati industriali come creme, dolci etc.

Pertanto se durante l'arco della giornata si bevono: due caffè, una coca-cola e si mangiano 50 g di cioccolato fondente, si assume un quantitativo **IMPORTANTE** di caffeina.

Posso capire che il caffè faccia parte della nostra cultura e che per molti sia un rito quasi irrinunciabile, per il suo aroma, la capacità di produrre endorfine provocando una sensazione di benessere, perché migliora la capacità di attenzione, diminuisce il senso di fatica e la sonnolenza; **MA** devo tuttavia anche ricordare che il caffè tende ad aumentare il metabolismo dei farmaci, causa ansia, insonnia, tachicardia, ipertensione, disturbi coronarici, diminuisce inoltre l'assorbimento del ferro ed è irritante per la mucosa gastrica.

In un contesto dove le conoscenze sulle interazioni alimentari sono ancora poche sui farmaci come Imatinib, voglio ricordarvi che la sorveglianza e la segnalazione sono due elementi di cui ogni paziente deve farsi responsabile.

È pur vero che non vi sono ad oggi evidenze a sostegno di interazioni clinicamente significative tra caffè e altre bevande contenenti caffeina o simili.

Però il consiglio di sempre è di assumere solo dosi **OPPORTUNE** senza esagerare e lontano dall'assunzione dei farmaci. Vi ricordo che il caffè è un “non alimento” quindi non apporta nessun nutrimento.

Rimango sempre a disposizione per ulteriori approfondimenti dal lunedì al venerdì, dalle 13,00 alle 15,00 al numero 377-9588159.

Grazie

Anna Laurenti