



## Il caffè e l'effetto sul sonno, lo studio e l'orario ideale per l'ultima tazzina

### Descrizione

(Adnkronos) è

Chi beve caffè dorme di meno e cammina di più. L'effetto tazza è al centro di una serie di studi che si soffermano sui meccanismi legati all'assunzione di una bevanda popolare a tutte le latitudini. Il collegamento più immediato tra il caffè e le conseguenze sul sonno. Sull'argomento specifico risulta utile uno studio effettuato nel 2023 dai ricercatori delle università di San Francisco e di Berkeley e pubblicato sul New England Journal of Medicine. Risultato: chi beveva una o più tazze di caffè, quindi una quantità potenzialmente superiore a quella contenuta in una tazzina da bar, perdeva mediamente 36 minuti di sonno al giorno rispetto a chi per 2 settimane non assumeva la bevanda.

Lo studio, che ha coinvolto 100 adulti di età compresa tra 39 e 52 anni, ha evidenziato che chi beveva caffè camminava circa 1000 passi in più al giorno rispetto ai soggetti del secondo gruppo. La ricerca randomizzata, inoltre, si è soffermata anche sugli effetti a livello cardiovascolare e ha evidenziato che il consumo di caffè contenente caffeina non ha comportato un numero maggiore di contrazioni atriali premature giornaliere. Tutte le informazioni vanno inserite nella cornice delle linee guida generali che, in Europa come negli Stati Uniti, suggeriscono di non superare i 400 milligrammi di caffeina al giorno: al cambio, si tratta di 3-4 tazzine di espresso o di moka.

A integrare il quadro contribuisce una meta-analisi, datata sempre 2023, relativa nel complesso a 24 studi e pubblicata su Science Direct. Il testo indica il momento opportuno della giornata per bere l'ultima tazzina senza conseguenze dirompenti sul sonno notturno.

Circa 100 milligrammi di caffè, associabili al contenuto di una tazzina, si rivelano ininfluenti se vengono assunti circa 9 ore prima di andare a dormire. Il caffè bevuto dopo pranzo, verso le 14, secondo i ricercatori si farà sentire potenzialmente fino alle 23. Il dato appare più puntuale rispetto alle indicazioni contenute in studi datati, secondo cui l'effetto tazza potrebbe

---

manifestarsi in una finestra compresa tra 2 e 10 ore.

Gli scienziati hanno identificato diversi geni coinvolti nella velocità con cui metabolizziamo la caffeina e nel modo in cui incide sui processi dell'organismo. Il gene CYP1A2 controlla la velocità con cui il fegato elabora la caffeina, mentre il gene ADORA2A codifica un recettore dell'adenosina nel cervello, regolando la sensibilità agli effetti stimolanti della bevanda. Dipende dalle varianti del gene ADORA2A se alcune persone, ad esempio, soffrono di insonnia più di altri individui.

â??

cronaca

[webinfo@adnkronos.com](mailto:webinfo@adnkronos.com) (Web Info)

### Categoria

1. Comunicati

### Tag

1. Ultimora

### Data di creazione

Giugno 10, 2026

### Autore

redazione

*default watermark*