



Tumori, con caffè o tè bollente rischio cancro esofago più alto: «Meglio tiepido»

Descrizione

(Adnkronos) «Ammazzo il tempo bevendo caffè nero bollente». Così cantava Fiorella Mannoia al suo debutto sul palco del Festival di Sanremo nel 1981. Esattamente 45 anni dopo, per la scienza lo spirito rock di quell'iconico incipit: per non incorrere in un rischio 3 volte più alto di cancro all'esofago, meglio aspettare che il caffè diventi tiepido. Con buona pace delle 3 C («Comma cazzà coce»), che a Napoli dove persino la tazzina viene scaldata prima sono una religione. Ad attentare a uno dei comandamenti dell'espresso all'italiana è una ricerca britannica basata sui dati di quasi 1 milione di adulti (977.282 uomini e donne di mezza età), seguiti in media per 14,2 anni. A firmarla un team dell'University of Oxford, secondo cui bere regolarmente bevande come tè e caffè a temperature molto elevate aumenta il rischio di cancro esofageo poiché i liquidi bollenti, lungo il loro percorso verso lo stomaco, possono danneggiare il rivestimento cellulare dell'esofago.

Lo studio, pubblicato sull'International Journal of Cancer, definisce «molto calda» qualsiasi bevanda con temperatura dai 65 gradi Celsius in su. E dai dati analizzati emerge che il consumo giornaliero di 6 o più di queste bevande fumanti può aumentare il rischio, riporta la Bbc online, rilanciando lo studio. Nell'analisi, le persone che consumavano bevande «molto calde» presentavano un rischio di cancro circa 3 volte superiore rispetto a chi beveva tè o caffè «tiepidi», sebbene gli esperti sottolineino che le probabilità complessive di sviluppare questo tumore il carcinoma a cellule squamose dell'esofago (Scc) siano comunque basse.

Come regolarsi dunque? Per avere un'idea basti pensare che il tè preparato subito dopo che l'acqua bolle ha ovviamente una temperatura prossima al punto di ebollizione (che è 100 gradi Celsius): una volta versato in tazza, la temperatura si abbassa a circa 90 o 95 gradi Celsius, quindi comunque ancora elevata.

Quanto occorre aspettare? Secondo Cancer Research Uk, è difficile stabilire un tempo preciso. Matteo Bassetti, direttore Malattie Infettive all'ospedale policlinico San Martino di Genova e professore ordinario all'università di Genova, rassicura gli «addicted» di caffè e tè: «Non serve rinunciare. Basta evitare di berli quando sono ancora bollenti e lasciarli raffreddare qualche

minuto prima del primo sorso. A volte, aspettare 5 minuti può essere una buona abitudine per la salute. Evidenzia in un post in cui riepiloga i principali risultati della ricerca, precisando che lo studio non ha misurato direttamente la temperatura delle bevande e che si parla di associazione e non di causalità dimostrata. Inoltre conferma il rischio assoluto di questo tumore rimane relativamente basso e fattori come fumo e consumo di alcol hanno un peso molto maggiore.

Bassetti spiega che secondo questo lavoro l'esposizione ripetuta a liquidi molto caldi può provocare danno termico alla mucosa esofagea, favorendo infiammazione e alterazioni cellulari. E ricorda che l'International Agency for Research on Cancer (IARC) ha classificato effettivamente il consumo di bevande molto calde (sopra 65 °C) come probabilmente cancerogeno per l'uomo (Gruppo 2A). Si tratta dunque di un'associazione già finita nel mirino degli esperti. E la ricercatrice principale dello studio britannico, Keren Papier, ha evidenziato che una ricerca condotta in Sud America, dove molte persone consumano una bevanda a base di erbe molto calda chiamata mate, aveva già mostrato un legame simile tra bevande calde e cancro esofageo. Ora sono necessarie ulteriori ricerche per identificare con precisione le temperature delle bevande associate a questo aumento del rischio, ha aggiunto la scienziata.

Nel Regno Unito, evidenziano gli autori, sulla base dell'associazione rilevata si stima che il 14% dei casi di carcinoma a cellule squamose dell'esofago potrebbe essere evitato se le persone che dichiarano di consumare bevande a una temperatura molto calda le consumassero invece a una temperatura più rappresentativa dell'intervallo di temperatura descritto come caldo. Il fatto che abbiamo osservato una chiara tendenza nel rischio in base alle categorie di temperatura auto-dichiarate suggerisce che limitare ulteriormente la temperatura a cui le persone consumano le bevande a un valore ben al di sotto della media per questa popolazione potrebbe evitare una percentuale ancora maggiore di casi. Questo ampio studio britannico su adulti di mezza età, tra i quali il consumo di bevande calde è diffuso, fornisce prove evidenti che la temperatura e la frequenza del consumo di bevande calde rappresentano obiettivi utili per la prevenzione.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 15, 2026

Autore

redazione