Giornata del caffÃ¨, immunologo: â??Dal cervello al microbiota ecco come ci aiutaâ?•

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â?? Popolare e irrinunciabile, la tazzina di caffÃ¨ per gli italiani continua ad essere la carezza del mattino o la perfetta conclusione di un pasto. Domani Ã¨ la Giornata internazionale dedicata ad una bevande piÃ¹ consumate al mondo, una sorta di enzima per le relazioni sociali, che riesce a predisporci al meglio ad ogni attivitÃ quotidiana. Dallâ??Etiopia allâ??Egitto e poi, dal 16esimo secolo, in Europa, il caffÃ¨ si Ã¨ esteso fino alle Americhe diventando oggi la seconda bevanda piÃ¹ bevuta al mondo, dopo lâ??acqua. Dal cervello al microbiota, il caffÃ¨ riesce anche ad aiutare il nostro organismo.

â??Oltre ad essere bevanda ipocalorica, contiene, tra le altre, una molecola, la famosa caffeina, un alcaloide noto per i suoi effetti sulla vigilanza e lâ??energia. In effetti la caffeina riesce a facilitare la liberazione e dunque la biodisponibilitÃ di importanti neurotrasmettitori come lâ??adrenalina, ecco perchÃ© ci sentiamo piÃ¹ energici dopo aver sorseggiato un buon caffÃ¨. Eâ?? stato osservato che la caffeina Ã¨ in grado di inibire la secrezione di interleuchine infiammatorie, riducendo cosÃ¬ lâ??infiammazione, nelle cellule del colon. Il caffÃ¨ ha anche un impatto significativo sul nostro microbiota intestinale. Una recente revisione degli studi pubblicati ha dimostrato che il consumo di caffÃ¨ puÃ² influenzare la composizione e la diversitÃ del microbiota intestinaleâ?•. A fare il punto per lâ??Adnkronos Salute Ã¨ Mauro Minelli, immunologo clinico e docente di Nutrizione Umana alla Lum.

Altri effetti riscontrati riguardano la â??soppressione della crescita cellulare e dei tumori. Questi risultati sono ancora poco attendibili â?? precisa lo specialista â?? poichÃ© soggetti ad alta variabilitÃ . Di sicuro câ??Ã¨ che una tazzina di caffÃ¨ di caffeina ne contiene in media 80 mg contro i 5 mg presenti nel decaffeinatoâ?•. Ci sono delle controindicazioni importanti? â??Da menzionare Ã¨ quella legata alle interferenze tra caffÃ¨ e farmaci, perchÃ© molti antinfiammatori e antidolorifici contengono caffeina, ragion per cui sarÃ il caso di modulare lâ??assunzione ravvicinata di una tazza di caffÃ¨ o di un farmaco, men che mai â?? avverte lâ??immunologo â?? assumerli insieme utilizzando il caffÃ¨ per fare scendere giÃ¹ la pastiglia, visto chela bevanda puÃ² amplificare o, al contrario, inibire gli effetti dei farmaciâ?•.

EI SRL - P.IVA IT16017671005

Proseguendo sullâ??altra faccia della medaglia, ovvero i rischi dellâ??abuso del caffÃ¨, â??câ??Ã¨ quello che questa bevanda puÃ² provocare assuefazione e aggravare eventuali malattie cardiovascolari giÃ in atto. Le donne in gravidanza devono limitarsi, perchÃ© un consumo esagerato potrebbe portare ad un ritardo della crescita intrauterina del feto. Eâ?? importante sapere che il caffÃ¨ produce una maggiore secrezione dei succhi gastrici, quindi chi soffre di reflusso gastroesofageo o di gastrite deve eliminare o ridurre lâ??assunzione di caffÃ¨â?•, ricorda Minelli.

Sempre sul rapporto caffÃ¨-microbiota intestinale, â??una recente revisione degli studi pubblicati ha dimostrato che il consumo di caffÃ¨ puÃ² influenzare la composizione e la diversitÃ del microbiota intestinale â?? prosegue il medico â?? Alcuni composti presenti nel caffÃ¨, come gli acidi clorogenici e la caffeina, sembrano avere un effetto sulla crescita di specifici batteri intestinali. Ad esempio, lâ??assunzione di caffÃ¨ Ã¨ stata associata a un aumento degli Akkermansia e ad un calo di Escherichia coli, Enterococcus, Bacteroides e Clostridium. I polifenoli â?? conclude lo specialista â?? hanno dimostrato la capacitÃ di modulare il microbiota intestinale aumentando la concentrazione di Faecalibacterium sp., Lactobacillus, Akkermansia e Bifidobacterium associati alla produzione di acidi grassi a catena corta (Ssfa)â?•.

default watermark

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Salute

Tag

1. sal

Data di creazione
Settembre 30, 2025
Autore
redazione