

Caffè e salute: cosa dice la scienza

Alessandro Del Vecchio | 11/03/2025 | Orizzonte salute

Il caffè è senza dubbio la bevanda più consumata al mondo, con oltre 2,25 miliardi di tazze bevute ogni giorno (*International Coffee Organization, 2020*). Ma dietro a questa abitudine quotidiana si celano numerosi interrogativi riguardo ai suoi effetti sulla salute. Da decenni, si susseguono dibattiti tra sostenitori e detrattori del caffè, ma cosa dice la scienza davvero? In questo articolo esploreremo i benefici scientificamente provati del caffè, sfateremo alcuni miti popolari e faremo chiarezza sugli aspetti più controversi legati a questa bevanda.

Caffè e salute: i benefici scientificamente provati

Quando si parla di caffè, non si può non considerare il suo contenuto di caffeina, uno degli stimolanti naturali più noti al mondo. La caffeina è famosa per le sue proprietà eccitanti, che aiutano a migliorare la vigilanza e la concentrazione. Ma ci sono molte altre evidenze scientifiche che supportano il consumo moderato di caffè.

1. Protezione contro malattie neurodegenerative

Studi condotti in diverse università internazionali hanno suggerito che il caffè potrebbe avere effetti protettivi nei confronti di malattie come il Morbo di Alzheimer e il Morbo di Parkinson. Una revisione della letteratura pubblicata su *Frontiers in Neuroscience* (2019) ha esaminato numerosi studi clinici, trovando che il consumo regolare di caffè può ridurre il rischio di sviluppare malattie neurodegenerative grazie agli effetti neuroprotettivi della caffeina e degli antiossidanti contenuti nel caffè. In particolare, si è osservato che la caffeina stimola la produzione di fattori neurotrofici che supportano la salute cerebrale.

2. Riduzione del rischio di diabete di tipo 2

Un altro vantaggio che il caffè sembra offrire è la protezione contro il diabete di tipo 2. Una ricerca pubblicata su *The American Journal of Clinical Nutrition* (2020) ha rivelato che chi consuma caffè regolarmente ha un rischio significativamente ridotto di sviluppare il diabete di tipo 2. Le proprietà antiossidanti del caffè, insieme al suo contenuto di acido clorogenico, migliorano la sensibilità all'insulina e la gestione dei livelli di zucchero nel sangue, riducendo così il rischio di insorgenza del diabete. Un altro studio pubblicato su *Diabetes Care* (2014) ha suggerito che consumare almeno una tazza di caffè al giorno è associato a un abbassamento del rischio del 11% di sviluppare questa malattia.

3. Potenziale antitumorale

Il caffè potrebbe anche avere effetti protettivi contro alcuni tipi di tumore. Ricerche condotte dalla *World Cancer Research Fund* hanno indicato che il consumo di caffè è associato a un rischio ridotto di cancro del fegato e cancro del colon-retto. Un altro studio, invece, ha evidenziato che l'assunzione regolare di caffè potrebbe ridurre il rischio di tumori al fegato grazie agli effetti antiossidanti e anti-infiammatori della bevanda. La caffeina e altri composti bioattivi presenti nel caffè possono aiutare a prevenire la proliferazione di cellule tumorali.

4. Miglioramento dell'umore

La caffeina non solo stimola la mente, ma sembra anche influire positivamente sul nostro umore. La ricerca ha dimostrato che il consumo di caffè può ridurre il rischio di depressione e migliorare l'umore generale. Le donne che bevono 4 o più tazze di caffè al giorno hanno un rischio minore di soffrire di depressione grave. La caffeina aumenta la disponibilità di dopamina nel cervello, il che può migliorare l'umore e la motivazione.

I miti del caffè: cosa non è vero?

Nonostante i numerosi benefici, il caffè è stato anche al centro di numerosi miti. Alcuni di questi sono stati sfatati dalla scienza, mentre altri continuano a circolare. Vediamo quali sono i più comuni e se sono davvero fondati.

Mito 1: Il caffè fa male al cuore

Uno dei miti più diffusi è che il caffè possa danneggiare il cuore, aumentando il rischio di infarto e ipertensione. Tuttavia, studi recenti non supportano questa affermazione. Secondo una ricerca pubblicata su *Circulation* (2017), il consumo moderato di caffè (fino a 3-4 tazze al giorno) non è associato a un aumento del rischio cardiovascolare. Anzi, alcune evidenze suggeriscono che il caffè possa addirittura proteggere il cuore. In particolare, uno studio condotto dalla Harvard University ha mostrato che il caffè ha effetti protettivi contro l'ictus e le malattie coronariche.

Mito 2: Il caffè disidrata

Un altro mito comune è che il caffè possa disidratare il corpo, a causa della sua azione diuretica. È stato dimostrato, invece, che il caffè ha un effetto diuretico molto limitato e che, se consumato con moderazione, non ha alcun impatto significativo sull'equilibrio idrico del corpo. Anzi, l'acqua contenuta nel caffè contribuisce anche all'idratazione. Il caffè, quindi, anche se leggermente diuretico, non ha un effetto disidratante sulle persone abituate a consumarlo regolarmente.

Mito 3: Il caffè è cancerogeno

Nel 2016, l'[Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro](#) ha declassato il caffè dalla lista dei possibili cancerogeni, riconoscendo che non ci sono prove sufficienti per affermare che il caffè possa causare il cancro. Al contrario, come già accennato, diversi studi hanno suggerito che il consumo di caffè potrebbe avere un effetto protettivo contro alcuni tipi di tumore, tra cui cancro del fegato e cancro del colon-retto.

Mito 4: Il caffè causa insonnia

Sebbene la caffeina sia uno stimolante che può interferire con il sonno, non tutti reagiscono allo stesso modo. Studi recenti suggeriscono che l'effetto della caffeina sul sonno dipende dalla sensibilità individuale. La maggior parte degli adulti può bere una tazza di caffè nel pomeriggio senza che ciò influenzi il loro sonno, se consumato in modo moderato. Tuttavia, per chi è più sensibile, sarebbe meglio limitare il consumo di caffè nelle ore serali.

Come consumare il caffè in modo sano?

Se il caffè è consumato in modo corretto, i suoi benefici per la salute sono ampiamente riconosciuti. Tuttavia, è importante prestare attenzione a come e quanto caffè si consuma. Ecco alcuni consigli per un consumo sano:

- **Moderazione è la chiave:** il consumo giornaliero di caffè dovrebbe essere limitato a 3-4 tazze (circa 300-400 mg di caffeina), per evitare effetti collaterali come ansia e insonnia.
- **Evita zuccheri e creme:** per mantenere i benefici del caffè, è meglio evitare di aggiungere grandi quantità di zucchero e panna. Opta per un caffè nero o con un pizzico di latte vegetale.

- **Fai attenzione alla qualità:** scegli caffè di qualità, preferibilmente da fonti biologiche o commercio equo, per evitare l'esposizione a pesticidi e altre sostanze chimiche.

Un alleato per la salute (con moderazione)

Il caffè, quando consumato con moderazione, è una bevanda che offre numerosi benefici per la salute. Dai suoi effetti positivi sul cervello e sull'umore alla protezione contro malattie croniche come il diabete e il cancro, il caffè non solo stimola, ma può anche contribuire al benessere. Tuttavia, come con qualsiasi altro alimento o bevanda, la chiave sta nella moderazione e nella consapevolezza di come il nostro corpo reagisce a questa bevanda.

Con la corretta informazione e un approccio equilibrato, il caffè può continuare a essere una parte [sana e piacevole della nostra vita quotidiana.](#)