

Il caffè protegge dalle malattie del fegato e da alcuni tipi di diabete

Il caffè è la seconda bevanda più consumata al mondo dopo il tè (e dopo l'acqua ovviamente), su cui esiste un'ampia letteratura scientifica che attribuisce numerose proprietà salutistiche, incluse quelle di ridurre **l'infiammazione epatica** e lo sviluppo del **Diabete tipo 2**. Riducendo questi due fattori, si abbassa al contempo anche il rischio di contrarre diverse altre malattie dato che sia l'infiammazione del fegato che il diabete tipo 2 **sono precursori di problemi ancora più gravi** nell'organismo.

Oltre la caffeina: cosa c'è dentro al caffè

Il segreto delle proprietà nutraceutiche del caffè non risiede però nella sostanza più conosciuta da tutti, la caffeina. I benefici della bevanda sono invece attribuiti ai numerosi composti vegetali antiossidanti e antinfiammatori presenti nel caffè come **l'acido clorogenico**, il **cafestolo** e il **caveolo** ai quali si riconoscono anche funzioni antitumorali. Al contrario, la caffeina, il principio attivo del caffè a livello del sistema nervoso, sembrerebbe incidere poco in tal senso, dal momento che anche chi beve caffè decaffeinato trae sostanzialmente gli stessi benefici di chi lo beve nella sua versione naturale. Tali evidenze sono state confermate anche da un [recente studio nel Regno Unito](#) che ha stabilito un collegamento tra il consumo di caffè e un fegato più sano.

In questa indagine scientifica i ricercatori si sono basati sui dati relativi a un vastissimo campione di **494 mila persone** circa, raccolti nella [Biobank](#), una grande indagine nazionale sulla salute della popolazione britannica. I partecipanti sono stati interrogati, tra gli altri, su quanto e quale caffè - decaffeinato, istantaneo, macinato o altro - consumassero. Gli individui sono stati seguiti mediamente per un decennio e i dati sulle abitudini legate al caffè sono stati incrociati con quelli concernenti l'insorgere o meno di malattie al fegato come la steatosi, il carcinoma del fegato, epatiti e cirrosi epatica. Gli studiosi hanno così stabilito che circa il **78%** dei partecipanti consumasse mediamente due tazzine di caffè al giorno. Rispetto ai non bevitori di caffè, i bevitori di caffè avevano rischi ridotti rispettivamente del **21%** di patologie croniche del fegato e del **49%** di morire per malattie del fegato inclusi i tumori (epatocarcinoma). Ciò è stato rilevato indipendentemente dal tipo di caffè consumato, fosse esso solubile, macinato o decaffeinato. Questo studio non è di certo una voce isolata nella letteratura scientifica e anzi concorda con precedenti studi che generalmente riportano associazioni inverse tra consumo di caffè ed esiti di patologia cronica del fegato, inclusi gli [enzimi epatici alterati](#), [fibrosi](#), [cirrosi](#), e [tumori al fegato](#). Effetti protettivi del caffè sono stati inoltre registrati in pazienti che avevano contratto [un'epatite C di tipo virale](#).

Il consumo di caffè offre dunque **un vasto effetto protettivo** su diversi tipi di patologie.

Il caffè protegge dalle malattie del fegato e da alcuni tipi di diabete

Via libera dunque a qualche tazzina al giorno di espresso o moka considerando che l'effetto protettivo di questa millenaria bevanda è stato accertato oltre che per il fegato anche per cervello, cuore e stomaco, in aggiunta alle proprietà di prevenzione dal rischio di diabete e cancro. Espresso, alla moka, americano, [alla turca](#). Ognuno beve il caffè che preferisce e, contrariamente a quanto si possa pensare, l'italianissimo espresso non è nemmeno il più forte e concentrato in caffeina e altre sostanze antiossidanti, dal momento che **una tazzina** contiene mediamente **25-35 ml di caffè** a fronte dei circa 50 ml di quello preparato in casa con la moka e dei circa 200-250 ml dei "bibitoni" in tazza grande in stile americano e tedesco.

Il caffè protegge anche dal Diabete di tipo 2

Consumare regolarmente tè e caffè può **ridurre il rischio di contrarre il diabete di tipo 2**. Lo attesta un [recente studio giapponese](#) che si aggiunge alla già ampia letteratura scientifica relativa all'efficacia degli antiossidanti presenti in queste bevande nel contrastare l'eccesso di glucosio nel sangue. In questo studio si è documentato un miglioramento significativo dei parametri della glicemia e dell'insulina dopo i pasti nelle persone che assumevano una bevanda apposita contenente alcune delle sostanze presenti nel caffè e nel tè.

L'effetto protettivo, in particolare, è stato attribuito dai ricercatori ad alcune sostanze specifiche caratterizzanti del caffè e del tè: le **catechine** (i polifenoli antiossidanti del tè) **l'acido clorogenico** (presente nel caffè) e la **caffeina** (presente nel caffè e anche nel tè sotto forma di teina).

E' importante conoscere meglio queste sostanze, anche se in estrema sintesi, in quanto si tratta di preziosi alleati di salute che possiamo ritrovare (strategicamente e consapevolmente) anche in alcuni altri alimenti, oltre al caffè e al tè. Le **catechine** sono composti polifenolici, appartenenti alla categoria dei flavonoidi, che si trovano nel tè, nel cacao e nei frutti di bosco. Presenti soprattutto nel tè, in particolare in quello verde, le catechine esercitano una forte **azione antiossidante contro i radicali liberi**, riducendo il rischio non solo di diabete, ma anche di malattie cardiovascolari, epatiche e neurodegenerative.

Appartiene alla famiglia dei polifenoli antiossidanti anche **l'acido clorogenico** presente nel caffè, nelle mele e nei frutti di bosco. Oltre che per la capacità di rallentare l'assorbimento di zucchero nel sangue, questa sostanza si distingue per **spegnere l'infiammazione**, elemento chiave per lo sviluppo di tutte le malattie croniche, diabete incluso.

Il caffè protegge dalle malattie del fegato e da alcuni tipi di diabete

Chi non dovrebbe bere o limitare il caffè

Il caffè è invece controindicato in chi soffre di gastrite, ulcera peptica e dispepsia, per il suo effetto di stimolo sulla produzione di acido cloridrico. Inoltre, va evitato in presenza di aritmie, pressione alta non controllata farmacologicamente e tachicardia, perché può causare transitorie accelerazioni del battito cardiaco. Per la stessa ragione non è adatto agli ansiosi. Non dimentichiamo poi che, essendo uno stimolante, può peggiorare i sintomi dell'insonnia. Poiché la caffeina passa attraverso la placenta, il caffè va assolutamente evitato in gravidanza per i possibili effetti nocivi sul feto.

[di Gianpaolo Usai]