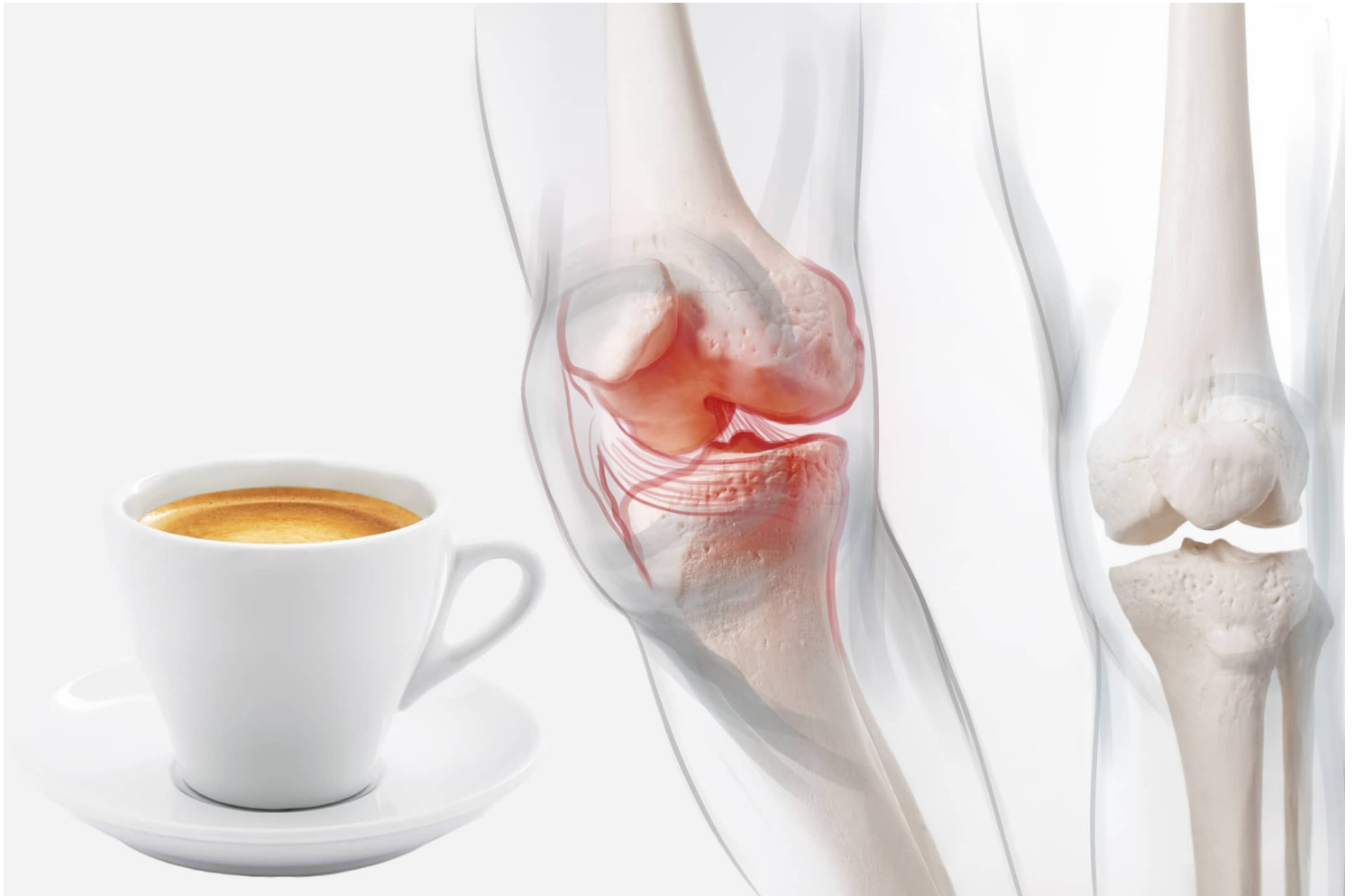


CAFFÈ, ARTROSI E ARTRITE REUMATOIDE | FA MALE O FA BENE?



Category: [X115](#)

Tags: [Caffeina](#), [Integratori Articolazioni](#)

Generalità

Il caffè è una delle bevande più consumate al mondo. Per questo motivo, c'è molta attenzione riguardo ai suoi benefici e rischi per la salute ¹.

In questo articolo parliamo degli effetti del caffè sulle articolazioni, per capire se sia dannoso o benefico per chi soffre di malattie come **artrosi e artrite reumatoide**.

Pro e Contro del Caffè

Ricco di Antiossidanti

Il caffè non è solo la fonte primaria di caffeina nella dieta. Rappresenta infatti **una delle più importanti fonti di antiossidanti** (tra cui acido clorogenico, cafestolo, trigonellina e kahweolo) ².

Il compito degli antiossidanti è quello di neutralizzare i radicali liberi, il cui eccesso (chiamato stress ossidativo) crea vari danni alla salute.

L'infiammazione e lo stress ossidativo giocano un ruolo importante anche nel danno articolare che accompagna l'artrosi e l'artrite reumatoide ^{3,4}.

Azione antinfiammatoria

Come spiegato, il caffè apporta varie sostanze attive in grado di contrastare sia l'infiammazione che lo stress ossidativo.

Ad esempio, una revisione di 15 studi sugli effetti del caffè, della caffeina e di altri componenti correlati al caffè ha rilevato che un'assunzione di caffè bassa, media e alta ha **effetti prevalentemente anti-infiammatori** ⁵.

Gli esperti ritengono che la presenza di sostanze antiossidanti e antinfiammatorie spieghi perché bere caffè sia spesso legato a un minor rischio di malattie.

Il consumo di questa bevanda può infatti ridurre il rischio di diabete di tipo 2, malattie cardiache e forse alcuni tipi di cancro ^{6,5}.

Sulla base di queste premesse, ci si aspetterebbe un effetto protettivo del caffè anche nei confronti del dolore e della degenerazione articolare. Tuttavia, l'evidenza è mista e non è ancora chiaro se il caffè abbia effetti benefici, neutri o dannosi sulle articolazioni.

Caffè e Artrosi

La Caffeina Fa Male

Esistono diversi fattori di rischio per lo sviluppo dell'artrosi, come determinati profili genetici, invecchiamento, etnia, esercizio fisico, alterazioni metaboliche, consumo di alcol, obesità, assunzione di caffè e dieta.

Nel corso di vari studi, il consumo di bevande contenenti caffeina come il caffè è stato associato allo sviluppo di artrosi del ginocchio ^{7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15}.

Secondo le ricerche, l'assunzione di caffeina esercita un **impatto negativo sulla cartilagine articolare** e sulla cartilagine di accrescimento. Il suo consumo aumenterebbe quindi la predisposizione del soggetto a soffrire di artrosi e inibizione della crescita ossea longitudinale ¹⁶.

Gli effetti avversi della caffeina sulla cartilagine articolare inizierebbero addirittura nella vita intrauterina. In vari studi, infatti, si è visto che l'esposizione prenatale alla caffeina a basse dosi ha influenzato significativamente l'integrità articolare fetale ^{10, 11, 9}.

Uno studio di revisione pubblicato nel 2020 raccomanda di **evitare o limitare l'assunzione di caffeina per prevenire l'artrosi** ¹⁷.

Evitare l'Eccesso di Caffè

Detto questo, il caffè non contiene solo caffeina, ma anche antiossidanti che possono limitarne gli effetti dannosi sulle articolazioni.

In uno studio, i ricercatori hanno scoperto che bere più caffè era associato a un minor rischio di artrosi del ginocchio, ma solo nelle donne