

# CAFFEINA ALIMENTI | CIBI RICCHI DI CAFFEINA | BENEFICI, DOSI SICURE



Category: [X115](#)

Tags: [Caffeina](#), [Stanchezza](#), [Tè verde](#)

# Generalità

La caffeina si trova in numerosi alimenti, farmaci e integratori alimentari. Le fonti più importanti sono **tè**, **caffè** e **cacao**.

La **caffeina** è uno **stimolante naturale** del sistema nervoso centrale. Le persone la apprezzano soprattutto per gli effetti benefici sui livelli di energia, le prestazioni fisiche e mentali, la vigilanza e l'umore.

Tuttavia, il suo uso eccessivo o prolungato presenta alcuni inconvenienti che meritano attenzione.

Secondo una ricerca, ogni giorno l'80% della popolazione mondiale consuma almeno un prodotto contenente caffeina; tale percentuale sale all'85-90% considerando i soli adulti del Nord America <sup>1,2</sup>.

## Fonti di Caffeina

La caffeina è un alcaloide **presente in circa 60 specie di piante**.

Le fonti più conosciute sono le **fave di cacao** (*Theobroma cacao*), le **noci di cola** (*Cola* spp.), le **foglie di tè** (*Camellia sinensis*) e i **chicchi di caffè** (*Coffea* spp.).

Altre **fonti naturali di caffeina** includono **yerba maté** (*Ilex paraguariensis*), **bacche di guaranà** (*Paullinia cupana*), **guayusa** (*Ilex guayusa*) e **yaupon holly** (*Vomitoria illex*) <sup>1</sup>.

Le dosi di assunzione e le principali fonti di caffeina variano da Paese a Paese; tuttavia, a livello globale, tè e caffè sono le 2 fonti principali di caffeina <sup>1</sup>.

La caffeina viene aggiunta a molte bevande analcoliche, energy drink e persino ad alcuni liquidi per sigarette elettroniche.

È anche un ingrediente comune negli integratori alimentari destinati al **controllo del peso**, a **fornire**

**energia agli atleti** e a **combattere la stanchezza mentale**.

La caffeina si trova anche in numerosi **farmaci da banco**, tra cui analgesici, decongestionanti, broncodilatatori e **rimedi per il raffreddore e l'influenza**.

Persino alcuni cosmetici, come quelli per le occhiaie o il trattamento della cellulite e delle adiposità localizzate, **contengono caffeina**.

## Alimenti Ricchi di Caffeina

La seguente tabella riporta il contenuto medio di caffeina di vari alimenti e bevande popolari.

Alimento	Volume	Contenuto di Caffeina medio (Range) <sup>1,2,3,4</sup>
Caffè americano (caffè filtrato)	125 ml	85 (60-135)
Caffè espresso	30 ml	60 (35-100)
Caffè solubile (istantaneo)	125 ml	65 (35-100)
Caffè decaffeinato	125 ml	3 (1-5)
Tè (foglie o bustine)	150 ml	32 (20-45)
Tè freddo	330 ml	20 (10-50)
Cioccolata Calda	150 ml	4 (2-7)
Soft Drinks con caffeina	330 ml	39 (40-48)
Coca cola	330 ml	32
Soft Drinks con caffeina senza zucchero	330 ml	41 (26-57)
Energy drinks tipo Red Bull	330 ml	80 (70-120)
Barretta di cioccolata	30 g	20 (5-36)
Cioccolato al latte	30 g	6 (1-15)
Cioccolato fondente	30 g	60 (20-120)

## Tè o Caffè?

A parità di peso a secco, il tè, soprattutto quello nero, risulta più ricco di caffeina rispetto al caffè.

Le foglie di tè, in effetti, contengono il 3,5% di caffeina, mentre i chicchi di caffè ne

contengono l'1,1-2,2% <sup>4</sup>.

Tuttavia, bisogna considerare che per preparare le due bevande viene generalmente utilizzato un quantitativo piuttosto inferiore di tè.

Inoltre, alcune modalità di preparazione del caffè estraggono una maggiore quantità di caffeina rispetto alla semplice infusione con cui si prepara il tè.

Per questi motivi, a parità di volume, **il caffè contiene generalmente maggiori quantità di caffeina.**

Inoltre, sebbene il caffè e il tè contengano entrambi caffeina, possono avere **effetti diversi sulla salute**. Ciò dipende soprattutto dalle diverse quantità e tipologie di polifenoli o altri componenti <sup>5, 6</sup>.

Per il tuo benessere, ti consigliamo il nostro miglior integratore multivitaminico: Vitamina C Suprema <sup>®</sup>. **Formula energetica e ricostituente**, con sambuco, zenzero, echinacea e una formula multivitaminica-multiminerale a elevata disponibilità.



**Vitamina C Suprema®** | Multivitaminico - Energia e Difese Immunitarie | Con 500 mg di Vitamina C

naturale da Rosa canina e Vitamina C 100% europea

**Contro stanchezza e affaticamento** | Con Vitamine del gruppo B, Magnesio, Potassio, Zenzero, Bioflavonoidi

**Sostiene le difese immunitarie** | Con **Vitamina D**, Echinacea, Sambuco, Zinco, Selenio

## Caffeina nel Caffè

In molti Paesi del mondo, Italia inclusa, il caffè è considerato l'**alimento ricco di caffeina per eccellenza**.

La quantità di caffeina contenuta in questa bevanda dipende da numerosi fattori, a partire dalla materia prima.

È noto, ad esempio, che la **Coffea canephora (robusta)** contiene più caffeina della **Coffea Arabica (arabica)**.

Il contenuto di caffeina nei chicchi di caffè Arabica è compreso tra lo 0,90 e l'1,3%, mentre varia dall'1,51 al 3,33% nella Robusta <sup>7</sup>.

Il caffè espresso è una fonte più concentrata di caffeina rispetto al caffè filtrato (americano) <sup>8, 9</sup>. Tuttavia, quest'ultimo viene consumato in quantitativi nettamente maggiori; pertanto, in termini assoluti, il contenuto per porzione si equivale e può essere addirittura superiore nel caffè americano.

Secondo uno studio, le concentrazioni massime di caffeina e acido clorogenico sono state trovate nei caffè Espresso, mentre i caffè Moka e filtrati (americani) erano da 3 a 6 volte meno concentrati <sup>10</sup>.

Tuttavia, valutando le dosi di assunzione media, il caffè freddo "Cold Brew" (una tazza) conteneva più caffeina di un espresso (30ml) e di un caffè filtrato (120 ml).

Il caffè decaffeinato non è del tutto privo di caffeina. Può contenerne quantità variabili, comprese tra 0 e 7 mg per tazza <sup>11, 12, 13</sup>.

NOTA

**Il caffè espresso viene prodotto per percolazione**, forzando una piccola quantità di acqua calda, o vapore, attraverso i chicchi di caffè finemente macinati.

**Il caffè americano, invece, si prepara per infusione**, versando acqua calda sui chicchi di caffè macinato, in genere contenuti in un filtro.

## Caffeina nel Tè

	Contenuto di Caffeina	Contenuto di Antiossidanti
--	-----------------------	----------------------------

<b>Tè Nero</b>	++++	+
<b>Tè Oolong</b>	+++	++
<b>Tè Verde</b>	++	++++
<b>Tè Bianco</b>	+/+	+++/+

Una tazza media (237 ml) di tè nero contiene mediamente 47 mg di caffeina, ma può contenere fino a 90 mg.

In confronto, un analogo quantitativo di tè verde contiene 20-45 mg di caffeina, mentre i tè bianchi ne forniscono 6-60 mg<sup>4,14</sup>.

Inoltre, la quantità di caffeina estratta aumenta all'aumentare del tempo e della temperatura di infusione<sup>16</sup>.

Ad esempio, una tazza di tè nero (varietà Tazo Earl Grey) contiene 40 mg di caffeina dopo 1 minuto di macerazione in 177 ml di acqua riscaldata a 90-95°C. Questa quantità sale a 59 mg dopo 3 minuti.

Allo stesso modo, una tazza di tè verde (varietà Stash Green Tea) contiene 16 mg di caffeina dopo 1 minuto di macerazione in acqua a 90-95°C. Dopo 3 minuti di macerazione, questa quantità più sale a 36 mg.

## Caffeina nel Cioccolato

Secondo il Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti<sup>17</sup>:

- Il cioccolato fondente contiene 42 milligrammi di caffeina per 100 grammi.
- Il cioccolato al latte contiene 20 milligrammi di caffeina per 100 grammi.
- Il cioccolato bianco non contiene caffeina.

Oltre alla caffeina, il cioccolato contiene un altro stimolante naturale chiamato **teobromina**.

Ancora una volta, il cioccolato fondente ne contiene maggiori quantità. Secondo uno studio, 50 grammi di cioccolato fondente contengono 19 mg di caffeina e 250 mg di teobromina<sup>18</sup>.

## Benefici per la Salute

L'assunzione di caffeina da tè e caffè è stata associata a numerosi benefici per la salute.

Tuttavia, è importante notare che tali benefici potrebbero non dipendere dalla caffeina o non soltanto da essa. Ad esempio, il caffè verde è una ricca fonte di **acidi clorogenici**, mentre quello tostato contiene alte quantità di **acido gallico e caffeico**<sup>19</sup>.

Il tè, invece, è una ricca fonte di polifenoli, in particolare di **catechine e teaflavine**, mentre nel cacao e nel cioccolato fondente abbondano i **flavanoli**.

Una revisione di 21 meta-analisi sugli effetti ergogenici della caffeina suggerisce che questa sostanza esercita effetti benefici su <sup>20</sup>:

- Resistenza muscolare
- Forza muscolare
- Resistenza aerobica
- Potenza anaerobica

Bere caffè **può ridurre il rischio di morte prematura fino al 30%**, soprattutto nelle donne e nelle persone con diabete <sup>21, 22</sup>.

Diversi studi osservazionali e revisioni sottolineano che bere 3-5 tazze di caffè al giorno o più di 3 tazze di tè al giorno **può ridurre il rischio di malattie del cervello**, come l'Alzheimer e il Parkinson, **del 28-60%** <sup>23, 24, 25, 26, 27</sup>.

Una meta-analisi di 13 studi clinici su 606 partecipanti ha concluso che l'assunzione di caffeina **potrebbe favorire la riduzione del peso**, del BMI e del grasso corporeo <sup>28</sup>.

Tuttavia, gli effetti dimagranti, se presenti, sono comunque modesti. Uno studio di 12 anni sulla caffeina e l'aumento di peso ha rilevato che i partecipanti che hanno bevuto più caffè erano, in media, solo 0,4-0,5 kg più leggeri alla fine dello studio <sup>29</sup>.

Altre ricerche dimostrano che bere 2-4 tazze di caffè o tè verde al giorno è collegato a un **rischio inferiore del 14-20% di ictus** <sup>30</sup>.

Una revisione di 8 studi ha osservato che i maggiori bevitori di caffè hanno un rischio inferiore fino al 29% di sviluppare il diabete di tipo 2. Allo stesso modo, coloro che consumano più caffeina hanno un rischio inferiore fino al 30% <sup>31</sup>.

Uno studio ha riportato un rischio di depressione inferiore del 13% nei consumatori di caffeina <sup>32</sup>.

Un'altra ricerca ha collegato il consumo di 2-3 tazze di caffè al giorno a un rischio di suicidio inferiore del 45% <sup>33</sup>.

Molteplici revisioni cliniche hanno confermato il potenziale della caffeina, a dosi da basse a moderate (40-300 mg), di **umentare la prontezza mentale**. Gli effetti erano maggiormente pronunciati durante la privazione del sonno e nelle persone che non assumevano abitualmente caffeina <sup>34, 35, 36</sup>.

Studi osservazionali hanno trovato relazioni tra un maggiore consumo di caffè e un ridotto rischio



di cancro orale / faringeo (bocca e gola), al colon, alla pelle e al fegato <sup>37, 38, 39, 40, 41</sup>.

## Effetti Collaterali

L'assunzione di quantità **elevate di caffeina**, ad esempio dosi singole **superiori a 400-500 mg**, può dare qualche effetto collaterale, anche importante <sup>42, 43</sup>.

Ad alte dosi, la caffeina è stata associata ad **ansia, irrequietezza e difficoltà del sonno**, aumento della minzione, **tremori, irritabilità, agitazione, frequenza cardiaca elevata o irregolare** e disturbi gastrointestinali.

Oltre ai suddetti effetti collaterali, l'assunzione prolungata di almeno 100 mg di caffeina al giorno può causare tolleranza e/o dipendenza <sup>44, 45</sup>.

Pertanto, la caffeina può causare **sintomi di astinenza** se un utilizzatore abituale ne interrompe bruscamente l'uso. Questi sintomi di solito iniziano da 12 a 24 ore dall'ultima assunzione, raggiungono il picco in 1 o 2 giorni e possono persistere fino a 1 settimana.

## Dosi Sicure

La maggior parte delle persone adulte può assumere tranquillamente 400 mg di caffeina al giorno.

Sia il Dipartimento dell'Agricoltura degli Stati Uniti (USDA) che l'Autorità Europea per la sicurezza alimentare (EFSA) definiscono un'assunzione sicura di caffeina **fino a 400 mg al giorno** e a 200 mg per singola dose (o 3 mg per kg di peso corporeo) <sup>1, 42, 43</sup>.

Tuttavia, la tolleranza alla caffeina varia in base all'età, alla genetica, al peso e alla capacità del fegato di elaborare la caffeina. Inoltre, alcuni farmaci come i contraccettivi orali e i farmaci per il cuore possono rallentare il metabolismo della caffeina <sup>46</sup>.

Le **donne in gravidanza** non dovrebbero assumere più di **200mg di caffeina al giorno**, poiché un'eccessiva assunzione può aumentare il rischio di parto pretermine, aborto spontaneo e basso peso alla nascita <sup>47</sup>.

I bambini dovrebbero evitare la caffeina, mentre gli adolescenti dovrebbero limitare l'assunzione di alimenti ricchi di caffeina <sup>48, 49</sup>.

Per il tuo benessere, ti consigliamo il nostro miglior integratore multivitaminico: Vitamina C Suprema®. **Formula energetica e ricostituente**, con sambuco, zenzero, echinacea e una formula multivitaminica-multiminerale a elevata disponibilità.



**Vitamina C Suprema®** | Multivitaminico - Energia e Difese Immunitarie | Con 500 mg di Vitamina C

naturale da Rosa canina e Vitamina C 100% europea

**Contro stanchezza e affaticamento** | Con Vitamine del gruppo B, Magnesio, Potassio, Zenzero, Bioflavonoidi

**Sostiene le difese immunitarie** | Con **Vitamina D**, Echinacea, Sambuco, Zinco, Selenio