

## Gli effetti delle bevande nervine

Consumate regolarmente, le bevande nervine hanno effetti benefici sulla maggior parte degli individui, non soltanto a carico dell'attività mentale, ma anche su vari apparati e organi. Nell'uomo, gli esiti benefici si riferiscono all'assunzione in dosi limitate di caffeina (85-250 mg), che è anche la più attiva, corrispondenti a 1-3 tazzine di caffè al giorno. Vediamo, allora, quali sono gli effetti delle bevande nervine nell'organismo umano, analizzandoli in relazione ai distretti anatomico funzionali coinvolti.

### Sistema nervoso centrale

La caffeina determina un incremento dell'attenzione, della concentrazione e della coordinazione, con in più la riduzione della sensazione di fatica. La teofillina e la teobromina hanno gli stessi effetti della caffeina, ma più leggeri.

### Apparato cardiovascolare

Una prima azione si svolge sui capillari sanguigni, determinando vasocostrizione e un lieve aumento della pressione capillare. Gli effetti si fanno sentire anche sulle arterie e sul cuore, con l'aumento della pressione arteriosa e della frequenza cardiaca e, in generale, con l'alterazione dell'attività cardiaca. Inoltre, nelle bevande nervine, oltre agli alcaloidi vi sono sostanze bioattive, tra cui i tannini del tè che hanno un'azione preventiva per le malattie cardiovascolari, in quanto riducono la colesterolemia e la trigliceridemia, mentre i flavonoidi (quercetina) del tè e del cacao, ad azione antiossidante, contrastano i meccanismi dell'invecchiamento cellulare e prevengono l'infarto del miocardio.

In conclusione, sulla base di quanto descritto, alcuni effetti suggeriscono una limitazione nel consumo (caffeina del caffè), altri al contrario ne supportano il consumo regolare nella prevenzione delle malattie cardiovascolari (flavonoidi del tè e del cacao).



L'aggiunta di limone al tè pare inibire l'azione negativa che i tannini in esso presenti hanno sulla digestione. I tannini, caratterizzati da un marcato sapore astringente, inibiscono, infatti, l'assorbimento di alcuni sali minerali.

### Apparato digerente

Il caffè stimola la secrezione e la motilità gastroenterica, in modo particolare quella del tratto colon-retto, favorendo, rispettivamente, la digestione e l'evacuazione. Dato l'effetto stimolante sulla secrezione gastrica, l'uso del caffè è sconsigliato nei soggetti che soffrono di gastrite e di

ulcera. In alcuni, inoltre, dopo l'assunzione del caffè si può manifestare una sensazione sgradevole a livello gastrico dovuta alla presenza in esso di acidi grassi ad azione irritante. Sono dovuti, invece, ai tannini, presenti soprattutto nel tè, l'effetto astringente a livello gastrointestinale e la riduzione dell'assorbimento intestinale del ferro, a cui si associa l'azione del caffè, che può ridurre di più del 50% l'assorbimento dello zinco. Per questo motivo, si consiglia di assumere gli integratori contenenti tale elemento chimico 1-2 ore dopo aver bevuto il caffè.

### CONTENUTO DI CAFFEINA PER METODO DI PREPARAZIONE DEL CAFFÈ E PER RAZIONE

Metodi di preparazione	Percentuale di caffeina nella polvere	Percentuale di estrazione della caffeina	Polvere (g)	Volume della razione (ml)	Caffeina (mg/ razione)
Espresso	1,63	80	6-7/razione	20-35	78-91
Moka	1,63	95	5-8/razione	40-50	77-124
Boiled	1,20	97-100	50-70/l	150-190	87-158
Filtrazione	1,20	80	40-80/l	100-190	80-145

### Apparato escretore

Poiché le bevande nervine stimolano la funzionalità renale, esse hanno effetti benefici sulla diuresi perché agiscono come leggeri diuretici.

Altri effetti della caffeina si possono registrare, per esempio, durante la gravidanza. Questo alcaloide, infatti, essendo in grado di attraversare la placenta, raggiunge il feto alterandone la funzionalità cardiaca e la crescita; inoltre, durante l'allattamento, siccome la caffeina è eliminata con il latte materno, può provocare irritabilità e insonnia nel lattante. Per queste ragioni si consiglia, in entrambi i casi, un uso moderato di caffè. In condizioni generali, invece, il caffè agisce anche sul metabolismo energetico basale provocandone un aumento e controllando la sensazione di fame. È proprio a causa di questo ultimo effetto che si consiglia la prescrizione di prodotti dietetici contenenti ingredienti a base di caffeina nelle diete ipocaloriche.



Durante la gravidanza e l'allattamento, è necessario moderare il consumo di caffè.