

# deCoffea online

Fo.S.A.N. : Gruppo di studio sul Caffè

FONDAZIONE PER LO STUDIO  
DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

COMITATO SCIENTIFICO: Michele Anaclerio, Paolo Cerretelli, Dario Comi, Amleto D'Amicis, Eugenio Del Toma, Silvio Garattini, Ermanno Lanzola, Andrea Strata, Gianni Tomassi, Publio Viola.

ANNO 14° - N. 18 - SETTEMBRE 2003 - Sped. abb postale - 45% - art. 2 comma 20/b legge 662/96 - Filiale di Milano - EDRA Medical Publishing & New Media

## Il caffè: un toccasana per il fegato?

- Un consumo di oltre 40 miliardi di tazzine l'anno sono il segno evidente che milioni di italiani amano iniziare la giornata con una fumante tazza di caffè qualunque sia il metodo di preparazione. L'odore, il sapore, lo stimolo della caffeina e la socialità creata dal caffè sono passate indenni negli anni attraverso le mode; in sostanza il caffè si adatta ai tempi moderni ed è sempre trendy.
- Molti però ignorano i benefici della nera bevanda mentre varrebbe davvero la pena conoscerli.
- Nell'ambito del Tea and Coffe World Cup Symposium svoltosi a Roma a giugno di quest'anno, un interessante convegno organizzato da Positively Coffee ha fornito le risposte tutte affermative



- sulla bevanda più amata dagli italiani. Dice il Prof. Amleto D'Amicis (INRAN): "Sono tantissime ormai le evidenze scientifiche che dimostrano come il caffè agisca positivamente

(segue a pag.2)

## News da Positively Coffee

# Caffè e patologie epatiche

Tratto da una sintesi di Amleto D'Amicis (Direttore della Unità Documentazione e Informazione Nutrizionale dell'INRAN) per Positively Coffee.

Il caffè e la caffeina sono stati a lungo sospettati di essere la causa di svariate patologie e/o fenomeni negativi: dai problemi cardiovascolari a varie tipologie di cancro, dall'aumentare i fenomeni di ansietà fino ai problemi, durante e dopo la gravidanza, alla madre e al nascituro.

L'attuale letteratura scientifica oggi nega il più di queste vecchie asserzioni e, viceversa, riporta una crescita delle notizie positive legate al caffè e alla caffeina in area salutistica come, ad esempio, i benefici effetti sulle funzioni epatobiliari.

Il fegato è uno degli organi più importanti nel funzionamento del corpo umano perché regola la sintesi e la secrezione di numerose sostanze chiave, immagazzina importanti nutrienti, le vitamine A, D, B<sub>12</sub> e il Ferro, sintetizza il glicogeno, ecc., per rilasciarli secondo le necessità; disintossica il nostro corpo da tutte le sostanze non necessarie e comunque tossiche per la nostra salute. Appare chiaro quindi che qualora questo importante organo si ammali il nostro organismo ne subisce gravi conseguenze.

### Caffè: sugli enzimi epatici

Recenti studi epidemiologici suggeriscono effetti positivi e benefici del caffè nel prevenire la cirrosi epatica alcolica e l'aumento degli enzimi epatici nel siero. L'elevata attività enzimatica a livello epatico indica, infatti, l'alterazione degli epatociti: il caffè esercita quindi un ruolo positivo nella riduzione di tale attività.

Gli effetti di un consumo regolare di caffè sugli enzimi epatici, loro livelli ed attività connesse, sono stati studiati su un ampio numero di soggetti scelti fra la popolazione italiana. Casiglia sul European Journal

Epidemiology, nel maggio 1993, riporta che nei bevitori di caffè i livelli sierici degli enzimi epatici (GGT – Gamma-Glutamiltransferasi, ALT – Aminoalanina transferasi) (segue a pagina 2)

Visitate deCoffea Online <http://www.decoffea.it>  
E-mail: [decoffea@webershandwick.com](mailto:decoffea@webershandwick.com)

nel preservare il fegato da numerose patologie come la cirrosi epatica, la calcolosi biliare, lo sviluppo di epatopatie, anche gravi, dimostrate da un aumento degli enzimi epatici". Chi ha un consumo giornaliero di caffè (tre/quattro tazze) presenta livelli enzimatici più bassi rispetto a chi non ne consuma o ne consuma meno di tre tazze. E parlando di cirrosi epatica, risale al 1992 la dimostrazione che bere caffè abbassa il rischio d'ammalarsene e nel 2001 Corrao conferma la tesi dimostrando che è proprio il caffè e non la caffeina di altre bevande ad inibire l'inizio della cirrosi epatica sia alcolica sia non alcolica. E i calcoli biliari che affliggono milioni di persone nel mondo con una spesa sanitaria assai rilevante? Anche qui viene dimostrato scientificamente (su entrambi i sessi e attraverso uno studio dal 1999 a oggi) che bere regolarmente dalle due alle tre tazze di caffè (qualunque sia il metodo utilizzato) abbassa il rischio di calcoli biliari del 30-40% e fino al 50% in coloro che consumano quattro tazze di caffè al giorno. Vale la pena quindi, e il nostro fegato ce ne sarà assai grato, dedicare questo numero di deCoffea online a un organo al quale il caffè dona "vitalità".

rasì, ALP – Alcalino fosfatasi) erano più bassi rispetto ai non bevitori di caffè o in coloro che ne consumavano sotto le tre tazze al giorno. Casiglia sostiene che tale effetto positivo è dato dalla caffeina contenuta nel caffè.

L'associazione fra consumo di caffè e aumento sierico e attività dell'aspartato aminotransferasi (AST) e/o dell'alanina aminotransferasi (ALT) viene studiato, per 4 anni, in Giappone su 1221 soggetti esenti da disfunzioni epatiche.

I soggetti erano tutti di sesso maschile, svolgevano un'attività impiegatizia, quindi sedentaria, avevano un'età fra i 35 e i 56 anni. Anche qui risultò un decremento dell'attività enzimatica e dei livelli sierici dei due enzimi in coloro che incrementavano il consumo di caffè, indipendentemente da parametri come età, massa corporea, consumo di alcol e di sigarette.

I risultati, pubblicati da Nakanishi (Ind Health 2000 Jan), suggerirono che il caffè può essere protettivo verso le disfunzioni epatiche in uomini giapponesi di media età. Non solo, lo studio mise in evidenza che il consumo di caffè con

trasta anche l'azione di importanti fattori di rischio come l'alcol, il fumo, l'aumento di massa corporea mentre riduce l'attività enzimatica. Sempre Nakanishi dimostrò (European Journal Epidemiology 2000 May), con un altro studio su 1.176 uomini giapponesi fra i 40 e i 59 anni che i fattori di rischio come fumo, alcol, aumento della massa corporea e abitudine a consumare snack prima dei pasti, sono tutti associati positivamente a un incremento dei livelli sierici di GGT ma un incremento nel consumo di caffè faceva registrare un decremento di tali livelli. Nelle ricerche fu considerato anche il consumo di tè al posto del caffè ma si notò che il tè non influenza il livello degli enzimi. Per questo si pensò che altre sostanze contenute nel caffè potessero influenzare il livello sierico. Furono espletati studi su due componenti della frazione terpenica del caffè: Cafeolo e Cafestolo e si notò che tali componenti non solo proteggono da un rialzo sierico ma anche da un possibile danno mutageno dovuto a sostanze tossiche. Infatti Huber (Arch Toxicol 2002 Jan) dimostrò, nei ratti, che Cafestolo e Cafeolo sono protettivi da danni mutageni determinati da amine eterocicliche e dall'aflatossina B1, mentre nell'uomo il consumo di caffè con un alto contenuto di cafestolo e cafeolo era associato al decremento di cancro al colon.

### Caffè: sulla cirrosi epatica

La cirrosi epatica è una patologia a cui si perviene a causa di diversi fattori di rischio: il consumo di alcol e le infezioni virali sia acute che croniche sono fra i più importanti. Oltre a questi vi sono anche altri fattori di rischio che possono portare a sviluppo di cirrosi non alcolica. Molti studi hanno dimostrato come il caffè possa avere un ruolo protettivo e preventivo rispetto a tale patologia.

Klatsky (Am J Epidemiol 1992 Nov), ad esempio, dimostrò, analizzando i casi di 128.934 adulti – all'interno di un programma di 8 anni (Kaiser Permanente Medical Care Program) che essere o essere stati forti bevitori di alcol è strettamente correlato all'insorgenza di cirrosi epatica. Rispetto all'insorgenza di rischio di cirrosi alcolica, furono studiati i soggetti che bevevano caffè, ma non tè, scoprendo, in coloro che consumavano quattro o più tazze di caffè, che il rischio di sviluppare cirrosi alcolica rispetto ai non bevitori di caffè era pari a 1 su 5.

Corrao e colleghi (Eur J Epidemiol 1994 Dec) studiarono l'interazione fra consumo d'alcol, fumo e consumo di caffè rispetto all'insorgenza di cirrosi epatica. Lo studio mise in evidenza che il rischio di cirrosi epatica era presente sia in coloro che fumavano sia in coloro che bevevano; per contro coloro che consumavano caffè ne ricavano un effetto protettivo sul rischio di cirrosi. Sempre Corrao e colleghi

(segue a pagina 3)



## DATI UTILI

## CIRROSI EPATICA

Cos'è	Malattia cronica che colpisce il fegato, la cirrosi epatica ha un andamento lento ma progressivo. In un primo tempo le cellule epatiche danneggiate vengono sostituite da tessuto cicatriziale. Tale degenerazione viene definita fibrosi. Ne consegue un'alterazione del flusso sanguigno intraepatico. In questo modo il fegato è impedito nello svolgimento delle sue funzioni.
Fattori di rischio	Fra le principali cause le epatiti (B, C e D ed epatite autoimmune), l'epatopatia alcolica (causata da abuso di alcolici protratto nel tempo), l'assunzione di alcuni farmaci e sostanze chimiche (sostanze tossiche). Altre cause possono essere, anche se meno frequenti, le alterazioni del metabolismo del ferro, del rame e del glicogeno, cirrosi biliare primitiva, ostruzione del deflusso venoso del fegato.
Chi colpisce	E' più comune negli uomini fra i 40 e i 60 anni.
Persone colpite da Cirrosi in Italia	Circa 1 milione.

## COLELITIASI

Cos'è	E' la presenza di calcoli (concrezioni solide) nella colecisti e nelle vie biliari. Nei Paesi sviluppati prevalgono i calcoli di colesterolo che si localizzano abitualmente nella colecisti. Nei Paesi in via di sviluppo, soprattutto in Africa e Asia, sono più comuni i calcoli di pigmento (bilirubina) che spesso sono localizzati nelle vie biliari. Il normale equilibrio fra le sostanze che compongono la bile può talora cambiare per motivi poco conosciuti. La bile modificata si accumula nella colecisti, che può avere una rallentata motilità, cominciano pertanto a formarsi i cristalli che, crescendo lentamente formano i calcoli.
Fattori di rischio	I tre più importanti fattori di rischio sono: obesità, età più avanzata, sesso femminile.
Chi colpisce	Prevalgono le donne ultraquarantenni con un rapporto donna/uomo pari a 4/1.
Persone colpite da colelitiasi in Italia	In Italia la calcolosi biliare interessa circa il 15% della popolazione ultraquarantenne.

(Ann. Epidemiol 2001 Oct) valutarono l'effetto di bevande contenenti caffeina rispetto al rischio di cirrosi epatica sintomatica. Il risultato sostenne l'ipotesi che il caffè, ma non le bevande contenenti caffeina, possono inibire l'insorgenza di cirrosi sia essa alcolica sia essa non-alcolica.

Gallus (Ann Epidemiol 2002 Apr) scoprì quale era la dose necessaria di caffè atta a ridurre il rischio di cirrosi epatica. Nel suo studio Gallus mise in comparazione bevitori e non bevitori. La variabile denominata OR (rischio relativo) era pari, su una tazza di caffè al giorno, a 0,77; su due tazze

0,57; su tre tazze o più a 0,29. La OR per 40 anni di consumo di caffè o più risultava di 0,45.

I trends di rischio erano significativi rispetto a qualunque consumo in tazze e durata del consumo. Nessun risultato significativo si osservò utilizzando il caffè decaffeinato o il tè e le bevande a base di cola.

La relazione fra consumo di caffè e cirrosi epatica fu osservata anche attraverso il consumo di tabacco, alcol e altre importanti variabili. Buoni risultati si ottennero anche dall'esame di soggetti che dichiaravano un modesto consumo d'alcol. Pertanto questo studio confermò l'effetto protettivo

del consumo di caffè sullo sviluppo di cirrosi epatica.

**Caffè: sui processi epatobiliari**

Sono numerosi gli studi sul consumo del caffè rispetto ai processi epatobiliari. In particolare si è scoperto che il caffè riduce il rischio di formazione di calcoli alla cistifellea. Leitzmann e colleghi (JAMA 1999 June) esaminarono l'associazione fra consumo di caffè e il rischio di calcolosi biliare in una popolazione maschile, nella quale il consumo di caffè e di altre bevande caffeiniche fu seguito dal 1986 fino al 1996. Gli arruolati

(segue a pagina 4)

furono un totale di 46.000 uomini fra i 40 e i 75 anni senza alcuna storia clinica di calcoli biliare. Durante il follow-up, 1081 soggetti si ammalarono di calcoli e, 885 degli stessi furono sottoposti a colecistectomia. Dopo aggiustamento per i fattori di rischio conosciuti o sospetti, fu fatta una comparazione dalla quale risultò che chi consumava fino a tre tazze di caffè al giorno aveva un rischio pari a 0,60 mentre chi ne consumava quattro o più al giorno vedeva diminuire il rischio a 0,55. Il rischio di calcoli biliari fu anche comparato rispetto al consumo di caffeina. Dopo aver controllato per i fattori di rischio sospetti o palesi, risultò che coloro il cui consumo in caffeina era maggiore di 800 mg/die – rispetto a coloro il cui consumo era meno di 25 mg/die – correvano un rischio minore (0,55) di ammalarsi di calcoli biliare. Viceversa non

si riportano tali risultati con il consumo di caffè decaffeinato. Nel 2002 (Gastroenterology 2002 Dec), Leitzmann dimostrò, con uno studio analogo su una popolazione femminile, i medesimi risultati dichiarando così che il caffè può avere un ruolo preventivo nella formazione di calcoli alla cistifellea.

#### Concludendo

Si può escludere qualunque effetto avverso del caffè rispetto a patologie epatiche e rispetto a problemi relativi le funzioni epatiche.

Viceversa, il consumo di caffè risulta avere un effetto protettivo sull'attività degli enzimi epatici spesso riducendo ben conosciuti fattori di rischio come obesità, fumo e consumo di bevande alcoliche. L'effetto positivo del caffè appare mediato da due componenti terpenici: caffeolo e cafestolo. Il caffè è anche protettivo verso la cirrosi epatica sia essa alcolica sia essa non alcolica. Il caffè inoltre, assie-

me al suo componente d'elezione, la caffeina, non è associato a insorgenza di calcoli biliari sia nell'uomo sia nella donna. Tali effetti positivi sono, ovviamente, dipendenti dalla dose giornaliera di consumo di caffè. Infine il caffè non è associato ad alcun tipo di cancro del tratto digestivo: modulando l'escrezione della bile sembrerebbe viceversa essere la chiave per proteggere dal cancro al colon e al retto. In ultimo, in uno studio recentissimo pubblicato su *Annals Epidemiology* 2003; 13:419-423, alcuni ricercatori di Oslo hanno dimostrato, dopo uno screening durato 10 anni (1970-1980) su oltre 50.000 individui, che la percentuale di mortalità da patologie epatiche è assai maggiore in coloro che consumano due o meno tazze di caffè. I consumatori di tre o più tazze di caffè, viceversa, risultano maggiormente protetti dall'increscioso evento.



#### qualche informazione

Obiettivo di *Positively Coffee* è promuovere gli effetti positivi del caffè sulla salute e divulgare gli aspetti gradevoli legati al consumo della bevanda. I messaggi di *Positively Coffee* al consumatore seguono criteri rigorosi; infatti le informazioni relative agli aspetti salutistici del caffè devono pervenire da una fonte attendibile, devono essere indipendenti da marchi e società, devono essere scientificamente valide. Il Programma lanciato dal settore europeo del caffè è stato attuato tramite il Comitato di consultazione con il settore privato dell'Organizzazione Internazionale del Caffè (ICO), un ente autorevole costituito allo scopo di promuovere il consumo del prodotto. Il Programma *Positively Coffee* è stato lanciato con un progetto pilota a Londra nel 2001 in contemporanea con la Conferenza Mondiale del Caffè. Il primo tema scelto fu **Il Caffè e gli antiossidanti**. Venne creato un bollettino *Positively Coffee* e primo portavoce del Programma fu il Prof. Peter Martin del Vanderbilt Institute for Coffee Studies negli USA. *Positively Coffee* ha inoltre organizzato materiali scientificamente convalidati i cui temi sono: "Il caffè e la funzione psichica" (rassegna curata dal Prof. Jan Snel della Facoltà di Psicologia dell'Università di Amsterdam) e "Il caffè per rimanere attivi sul lavoro" (rassegna curata dal Prof. Andrew Smith dell'Università di Cardiff). Curato dal Prof. Amleto D'Amicis dell'INRAN di Roma l'ultimo recente tema "L'effetto positivo del caffè sulla funzione epatica". *Positively Coffee* ha anche un proprio sito [www.positivelycoffee.org](http://www.positivelycoffee.org) sul quale reperire le sintesi delle informazioni disponibili sui vari aspetti salutistici del caffè.