

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

FONDAZIONE PER LO STUDIO
DEGLI ALIMENTI E DELLA NUTRIZIONE

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

ANNO 14° - N. 17 - GIUGNO 2003 - Sped. abb postale - 45% - art. 2 comma 20/b legge 662/96 - Filiale di Milano - EDRA Medical Publishing & New Media

Guidare con prudenza e bersi un caffè!

Tempo di vacanze, caldo, afa, si desidera arrivare al più presto alla meta. Voglia di divertirsi, di trasgredire, corse nella notte o forse solo viaggi notturni per evitare le lunghe code sotto il solleone.

Le cronache quotidiane ci mostrano sempre più spesso incidenti mortali che insanguinano le strade: lamiere contorte e corpi senza vita coperti pietosamente da un lenzuolo.

Di queste stragi spesso si scrive e si dice, quasi con meraviglia: "è stato un colpo di sonno". Già!

Anche il colpo di sonno miete le sue vittime fra strade e autostrade, di notte ma anche di giorno, magari dopo un pasto abbondante. Forse non esistono statistiche che evidenziano quanti siano i decessi per incidente a causa del famigerato "colpo di sonno".

Del resto come si può sapere che è quella la causa se il soggetto non parla più?

Sicuramente non sono pochi eppure basterebbero piccoli accorgimenti per evitare d'essere coinvolti in una tale sciagura. (segue a pag. 2)



Ricerche: caffeina e guida

Caffeina: il salvavita per la "lunga" guida

Due recenti studi indicano che basta un po' di caffeina per arrivare sani e salvi.

Proviene dal *Department of Psychology, Free University of Brussels, Belgium*, la ricerca "Effects of slow-release caffeine and a nap on driving simulator performance after partial sleep deprivation", di De Valck E., De Groot E., Cluydts R., pubblicata su *Percept Mot Skills*. 2003 Feb;96(1):67-78., che dimostra, al simulatore di guida, l'efficacia sia di un riposo di 30 minuti sia di 300 mg di caffeina a lenta cessione (300 mg di caffeina sono paragonabili a 3-4 caffè intervallati in una mezza giornata). I ricercatori hanno valutato sonnolenza, sensazione di veglia soggettiva e umore per quattro volte sulla scala di sonnolenza Stanford e sul pro-

filo degli stati di umore. I soggetti erano 12 e la performance di guida è stata misurata in due momenti differenti – alle ore 9.00 e alle 13.00 – mediante un test di guida di 45 minuti su un simulatore. La prestazione di guida è stata valutata sulla base di alcuni parametri tra cui il sonno. Sia la possibilità di dormire per 30 minuti sia 300 mg di caffeina a lenta cessione si sono dimostrate in grado di contrastare la sonnolenza dei conducenti indotta da una parziale privazione del sonno. L'effetto della caffeina a lenta cessione è durato più a lungo di quello del sonnellino ed è stato

efficace anche nella sessione pomeridiana. Ciò suggerisce che la caffeina a lenta cessione potrebbe rappresentare una preziosa contromisura che, in caso di parziale privazione del sonno, è da preferirsi al sonnellino quando si deve contrastare la sonnolenza durante la guida. Quanto sopra lo sostengono anche Brice C. e Smith A. del *Centre for Occupational and Health Psychology, School of Psychology, Cardiff University, Cardiff, UK*. in "The effects of caffeine on simulated driving, subjective alertness and sustained attention" pubblicato (segue a pag.2)

Visitate deCoffea Online <http://www.decoffea.it>

E-mail: decoffea@webershandwick.com

su Hum. Psychopharmacol. 2001 Oct;16(7):523-531.

Brice e Smith evidenziano, nel loro studio, che la caffeina consumata quando l'attenzione e l'efficienza, sia durante la guida sia durante l'attività lavorativa, sono basse, può ritemperare dalla stanchezza.

E per chi il caffè non lo ama?

Reyner La. e Horne Ja. dello *Sleep Research Centre, Loughborough University, Loughborough, Leicestershire LE11 3TU, UK. l.*, in "Efficacy of a 'functional energy drink' in counteracting driver sleepiness", studio pubblicato su *Physiol. Behav.* 2002 Mar;75(3):331-5., partono proprio dal presupposto che la sonnolenza dei conducenti è una delle principali cause di incidenti gravi sulle strade e il caffè viene

PER AMPLIARE LA RICERCA:

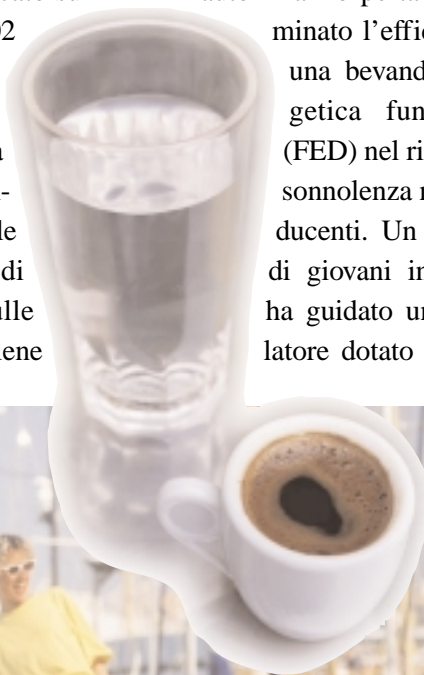
"Vehicle accidents related to sleep: a review" *Occup. Environ. Med.* 1999 May;56(5):289-94. - Horne JA, Reyner LA. - Sleep Research Laboratory, Loughborough University, UK.

"Suppression of sleepiness in drivers: combination of caffeine with a short nap" - *Psychophysiology.* 1997 Nov;34(6):721-5. - Reyner LA, Horne JA. - Sleep Research Laboratory, Loughborough University, UK.

spesso utilizzato come efficace contromisura alla sonnolenza del conducente. Tuttavia i livelli di caffeina nel caffè sono variabili, mentre alcune "bevande energetiche funzionali" specialistiche (FED= Functional Energy Drink) contengono livelli noti di caffeina (e di altri ingredienti). Gli

autori hanno pertanto esaminato l'efficacia di una bevanda energetica funzionale (FED) nel ridurre la sonnolenza nei conducenti. Un gruppo di giovani in salute ha guidato un simulatore dotato di stru-

mentazione tra le 14.00 e le 17.00. La loro sonnolenza è stata aumentata limitando il sonno della notte precedente a soltanto 5 ore. Dopo una guida di 30 minuti come pretrattamento e all'inizio di una pausa di 30 minuti, i partecipanti hanno ricevuto 250 ml di FED in doppio cieco (contenente saccarosio, glucosio, 80 mg di caffeina, taurina, glucuronolattone e vitamine) vs. una bevanda di controllo con lo stesso volume e lo stesso gusto ma senza caffeina, taurina e glucuronolattone. Sono seguite due ore di guida continua in orario pomeridiano in condizioni di monotonia. In questo periodo sono stati costantemente monitorati lo spostamento dalla corsia, la successiva sonnolenza e l'elettroencefalogramma (EEG). Rispetto al controllo, la FED ha significativamente ridotto gli incidenti di guida collegati al sonno e la sonnolenza soggettiva nei primi 90 minuti di guida. La tendenza dell'EEG è stata quella di indicare una minore sonnolenza nel periodo studiato. La conclusione è che la FED è utile nel ridurre la sonnolenza e gli incidenti di guida correlati al sonno in una condizione di guida pomeridiana monotona successiva a una limitazione del sonno nella notte precedente.



Non è solo la guida a creare problemi. D'estate, con l'afa, si riacutizzano i problemi respiratori. L'asma incombe fin dai primi contatti con i pollini e l'afa concorre ad aggravare il problema: chi ne soffre si sente un invalido a tutti gli effetti. Tra un broncodilatatore, sicuramente efficace, e un corso di respirazione diaframmatica, esiste un rimedio che, seppur blando, può dare un po' di sollievo. Il caffè. Lo dimostrano Bara AI, Barley EA del *Department of Public Health Sciences, St George's Hospital Medical School, Cranmer Terrace, Tooting, London, UK* in "Caffeine for asthma" - *Cochrane Database Syst. Rev.* 2001;(4):CD001112.

I due autori partono dal presupposto che la caffeina ha numerosi effetti farmacologici e che è chimicamente correlata alla teofillina, un farmaco utilizzato per il trattamento dell'asma. Numerosi studi hanno esaminato gli effetti della caffeina sull'asma e i due autori riassumono in maniera sistematica le evidenze raccolte. Considerando che la caffeina è un debole broncodilatatore, che riduce l'affaticamento dei muscoli respiratori e che, di conseguenza, potrebbe ridurre i sintomi dell'asma, gli autori hanno voluto valutare gli effetti della caffeina sulla funzione polmonare. Innanzi tutto hanno esaminato il registro dei trial del Cochrane Airways Group e l'elenco degli articoli di riferimento. Il criterio di selezione seguito si riferisce a trials randomizzati su caffeina assunta per via ora-

Ricerche: caffeina e asma

L'asma con il caldo e l'afa diventa più fastidiosa

La respirazione si fa affannosa. Ecco l'accesso d'asma, un problema che sta ampliandosi a dismisura nella popolazione italiana.

le rispetto a placebo negli adulti con asma. La valutazione della qualità dei trial e l'estrapolazione dei dati sono state eseguite in modo indipendente da due esaminatori.

I risultati: sono stati inclusi sei trials per un totale di 55 persone. Tutti gli studi presentavano un disegno cross-over ed erano ottimamente eseguiti. Rispetto al placebo, la caffeina

sembra migliorare la funzione polmonare fino a due ore dopo il consumo. Il volume espiratorio forzato (FEV), valutato nell'arco di un minuto, ha mostrato un piccolo miglioramento fino a due ore dopo l'uso di caffeina. Anche altri parametri della funzione respiratoria hanno evidenziato un piccolo miglioramento con la

(segue a pagina 4)



caffaina, e tale miglioramento è durato fino a quattro ore.

Le conclusioni: la caffeina sembra migliorare modestamente la funzione delle vie respiratorie nelle persone con asma fino a quattro ore dopo la sua assunzione.

Il caffè è trasgressivo?

Visto che le vacanze estive sono alle porte e per molti sono già iniziate, e vacanza, per alcuni, significa trasgredire anche a livello alimentare, non resta che terminare con una interessante nota ripresa da Food Addit Contam 2003 Jan;20(1):1-30: "Effetti della caffeina sul corpo umano". Gli autori: Nawrot P, Jordan S, Eastwood J, Rotstein J, Hugenholtz A, Feeley M., della Sezione valutazione tossi-

cologica, Divisione valutazione rischi chimici, Ufficio Sicurezza Chimica, Direzione Alimentare, Health Canada, Tunney's Pasture, PL 2204D1, Ottawa, Ontario, Canada K1A 0L2, affermano che la caffeina è probabilmente la sostanza farmacologicamente attiva che viene ingerita con maggiore frequenza nel mondo. Si trova in bevande comuni (caffè, tè, bibite), nei prodotti che contengono cacao o cioccolato, e nei farmaci. Per via del suo ampio consumo da parte della maggioranza della popolazione ai vari livelli, il pubblico e la comunità scientifica hanno mostrato interesse per la possibilità che la caffeina provochi effetti negativi sulla salute dell'uomo. Tale possibilità è stata investigata basandosi sull'esame degli

studi eseguiti sull'uomo e pubblicati, selezionati mediante una ricerca completa della letteratura. In base ai dati esaminati, si conclude che per la popolazione adulta in salute, l'assunzione quotidiana moderata di caffeina a un dosaggio fino a 400 mg al giorno (equivalente a 6 mg per kg di peso corporeo al giorno in una persona di 65 kg di peso) non è associata a effetti negativi come tossicità generale, problemi cardiovascolari, effetti sulla massa ossea e sul bilancio del calcio (con un adeguato consumo di calcio), modifiche nel comportamento dell'adulto, aumento dell'incidenza di tumore ed effetti sulla fertilità maschile. I dati dimostrano inoltre che le donne in età fertile e i bambini sono sottogruppi "a rischio" per i quali può essere opportuno moderare l'assunzione di caffeina. In base alle evidenze disponibili, si suggerisce che le donne in età fertile dovrebbero consumare, giornalmente, quantità inferiori o pari a

300 mg di caffeina (equivalente a 4.6 mg per kg di peso corporeo per una persona di 65 kg di peso). I bambini, invece, dovrebbero consumare non più di 2.5 mg per kg di peso corporeo al giorno.

CURIOSITÀ PER I GOLOSI DEL CAFFÈ

IN GIRO PER L'ITALIA

Il clima vacanziero profuma d'aria di mare e ci fa volare fino in Sicilia? Se volete vivere le emozioni di Brancati, di Sciascia, di Pirandello, e non solo, ogni angolo della nostra Trinacria avrà qualcosa da raccontarvi. C'è un panorama però che resterà indelebilmente impresso nella vostra memoria, quello che si gode dal **Caffè Mithos** di Acitrezza sito sul lungomare. Gustare una deliziosa granita di caffè con panna e deliziarsi alla vista dei faraglioni immortalati anche da Luchino Visconti, sarà davvero indimenticabile.

