

deCoffea *online*

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 13° - N. 15 - SETTEMBRE 2002 - Sped. abb postale - 45% - art. 2 comma 20/b legge 662/96 - Filiale di Milano - EDRA Medical Publishing & New Media

Metti un caffè ai mondiali di calcio

Polemiche universali dopo il più atteso momento dell'anno. L'Italia – e non solo lei – torna a testa bassa, dal primo Mondiale in estremo oriente, sotterrata da un cumulo di polemiche: gli azzurri non si sono dati da fare come dovevano, i gol sono stati annullati e non avrebbe dovuto essere così, l'arbitraggio non è stato equo, Trapattoni avrebbe potuto fare di più. E' passato l'ennesimo Mondiale di calcio e, per alleggerire la tensione della sconfitta, non certo per aumentare la rabbia di noi italici tifosi, deCoffea news decide di pubblicare un lavoro scientifico che vede in positivo l'uso della caffeina durante la pratica sportiva. Fateci caso: lo studio non sostiene che bere quantità esagerate di caffè sia il top per l'atleta ma per lo meno non demonizza, come fino ad oggi spesso è accaduto, le 4 tazzine di caffè al giorno che ognuno di noi può bere senza temere alcun problema. E allora sorge un dubbio: se i nostri azzurri avessero potuto bere 4 tazzine di ottimo caffè all'italiana sarebbero arrivati almeno in finale? Avrebbero avuto quel sostegno tutto italiano che in effetti è venuto loro a mancare? Non lo sapremo mai ma è certo che le "cose" di casa incoraggiano e ai nostri "eroi" – forse – è mancato proprio il calore del "conosciuto"!

Una ricerca americana

Le ultime news dalla ricerca scientifica

Uno studio dimostra che la caffeina non incrementa la disidratazione

Lo studio, recentemente presentato alla American College of Sports Medicine Conference a St. Louis, MO, è stato pubblicato in giugno di quest'anno dall'International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism.

La caffeina non è più diuretica dell'acqua. Lo sostiene Larry Armstrong, professore di educazione fisica e fisiologia ambientale presso la Neag School of Education della l'Università del Connecticut. Per decenni, esperti di salute e di fisiatria hanno messo in guardia tutti sostenendo che il consumo di bevande contenenti caffeina potesse condurre alla disidratazione.

Lo studio di Armstrong (che dal 1980 conduce ricerche sul

bilancio idrico, è uno sportivo abituale e un serio studioso nel campo della termoregolazione e delle performance sportive) ha evidenziato proprio il contrario. La ricerca mirava a chiarire se effettivamente astenersi dal bere bevande contenenti caffeina, durante la pratica sportiva, fosse fisiologicamente e scientificamente giustificabile.

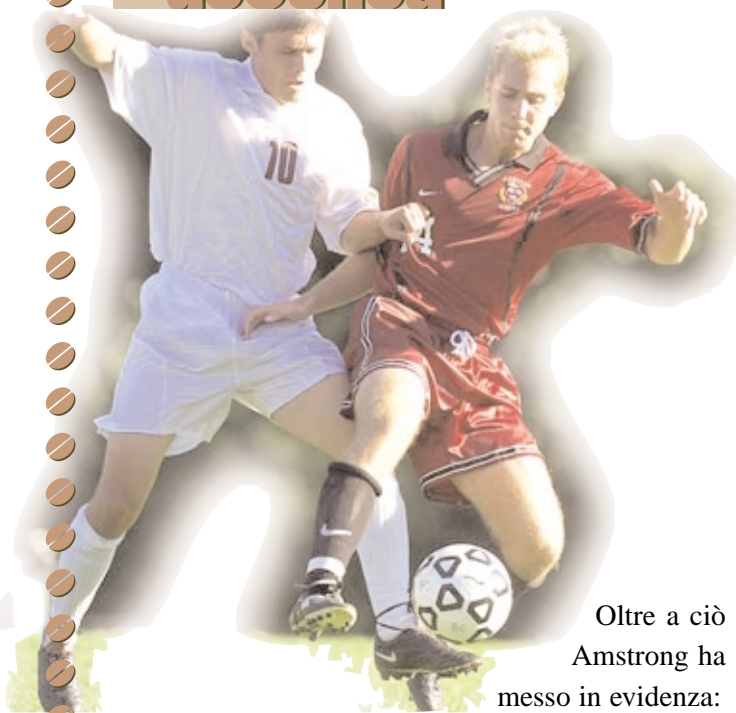
Armstrong ha affermato che anche se esistono studi che dimostrano che la caffeina reagisce come un blando diuretico, non ci sono evidenze che l'abbinamento dell'esercizio

fisico con il consumo di bevande contenenti la sostanza possa portare ad una disidratazione cronica. L'esatto contrario di quanto, per anni, ha sostenuto la maggior parte dei fisiologi, dei medici e dei dietologi. "Pertanto – sostiene Armstrong – la salute e le performance sia degli atleti sia degli abituali praticanti attività sportive non vengono influenzati negativamente da un consumo moderato di bevande contenenti caffeina, soprattutto – continua Armstrong – se abbinato a una dieta bilanciata.

(segue a pag.2)

Visitate deCoffea Online <http://www.sameint.it/caffe>

E-mail: decoffea@webershandwick.com



Oltre a ciò Armstrong ha messo in evidenza:

- Quando si consumano bevande contenenti caffeina il corpo trattiene parte dei liquidi ingeriti;
- Il consumo di caffeina può causare una blanda diuresi, molto simile a quella provocata dall'acqua (l'acqua, se bevuta in grande quantità incrementa la diuresi);

- Non esistono prove che il consumo di bevande contenenti caffeina provochi alterazioni del bilancio idrosalino capaci di nuocere alla salute o alla performance fisica;

- Una persona che consumi regolarmente caffeina presenta una maggiore tolleranza all'effetto diuretico;

- La determinazione della sicurezza o dei rischi correlati al consumo di caffeina e di bevande contenenti la sostanza dipendono da svariati fattori compreso la quantità di caffeina introdotta e la tolleranza individuale.

Per decenni la caffeina è stata uno stimolante utilizzato dagli atleti.

Il National Collegiate Athletic Association (NCAA) e il Comitato Olimpico Internazionale hanno bandito la caffeina come una sostanza

dopante a causa delle sue proprietà ergogeniche. Ma poiché ci sono casi di un suo uso diuretico, da parte degli atleti, rischioso per la salute, Armstrong afferma che "questi esempi non devono essere interpretati come indicazione che chiunque svolga attività fisica più volte alla settimana possa mettere a rischio la propria salute se consuma, ogni giorno, uno o due prodotti a base di caffeina".

Dato che la letteratura scientifica realizzata da Armstrong riguardava l'uso di quantità moderate di caffeina (fino a 4 tazzine di caffè al giorno), l'autore suggerisce che sono necessari ulteriori studi per capire se l'uso cronico di caffeina ad alte dosi possa provocare squilibri del bilancio idrico salino.

CURIOSITÀ PER I GOLOSI DEL CAFFÈ

IN GIRO PER L'ITALIA



Caffè per tutti i gusti e per tutte le stagioni. A Rimini il **caffè Pascucci** offre relax e socializzazione sotto l'egida del caffè: così si impara a gustarlo sotto ogni forma. Golosità al caffè e una particolarità da Pascucci: la clientela che per l'80% è sotto i trent'anni (un target che da sempre è stato refrattario al caffè).

Fra le numerose e sfiziose ricette a base di caffè eccovi le più gettonate:

Caffè Confuso

Espresso gould, crema confuso, Pas-ciok in polvere, croccantino.

Preparare il tutto e servire in bicchiere di vetro.

Mezzo turco

Caffè espresso forte, cannella in sciroppo, chicchi di caffè, scorza d'arancia.

Tutto servito in bicchiere di vetro.

Paspuccio

Caffè, crema di cioccolato, latte montato, crema di latte e caramello.

Va servito caldo nella tazza del cappuccino.

Sara coffeee

4/10 di caffè, 3/10 di Drambuie, 3/10 di panna liquida.

Raffreddare nello shaker e versare in una coppetta da cocktail decorando con miele e mandorle.

Per chi ama il caffè e deve limitarlo

Decaffeinato tutto il gusto del caffè

Il decaffeinato è un caffè a tutti gli effetti e, se di buona qualità e ben preparato, non ha controindicazioni di alcun genere e non è distinguibile dal caffè classico.

La decaffeinizzazione del caffè è un uso che risale alla prima parte del ventesimo secolo, intorno al 1905, per opera di Ludwig Roselius in Germania.

Spesso, erroneamente, si vive il caffè decaffeinato come un caffè il cui aroma è andato perduto a causa del trattamento sopra citato. Non è vero.

Il gusto del caffè dipende dalla concentrazione delle sostanze aromatiche che si sviluppano durante il processo di tostatura.

La caffeina, alcaloide contenuto in tutti i tipi di caffè verde, sostanzialmente non conferisce aroma o gusto allo stesso neppure dopo la tostatura. La nascita del decaffeinato e la sua crescita di domanda nel mercato del caffè, vedono un motivo ben preciso: i consumatori che desiderano godere del gusto e dell'aroma inalterato della apprezzata bevanda, regolando l'introduzione della "parte" stimolante del caffè. La selezione attenta dei caffè verdi di alta qualità continuerà a dare ottimi caffè con o senza caffeina mentre qualità di basso livello di caffè verdi continueranno a dare pessimi caffè siano essi decaffeinati o no.

Esistono tre differenti modi di decaffeinizzare il caffè basati sulla estrazione tramite soluzioni che hanno la caratteristica, essendo fluide, di dissolvere specifici componenti chimici solidi e rimuoverli durante i processi di estrazione.

...con l'acqua

La caffeina esiste nel seme del caffè verde, disciolta nelle cellule in una soluzione acquosa. Il metodo prevede quindi di utilizzare acqua che, attraversando i chicchi di caffè

verde, estrae la caffeina la quale, successivamente, passa attraverso il carbone attivo che la trattiene. Il liquido che ne deriva, a questo punto senza caffeina ma con i componenti solubili del caffè, viene reintrodotta nei semi decaffeinati che sono parzialmente essiccati. Il metodo dura all'incirca 8 ore durante le quali il processo viene ripetuto più volte fino a che circa il 98% della caffeina viene rimosso.

...con CO₂

Nella decaffeinizzazione con CO₂ (comune anidride carbonica) si utilizzano esclusivamente sostanze naturali.

I chicchi verdi vengono inumiditi con vapore e acqua fino a raggiungere la giusta percentuale di umidità (max 40%). Successivamente i chicchi vengono fatti passare nell'estrattore assieme alla anidride carbonica che si presenta allo stato liquido. Il metodo non prevede l'uso di altri sostanze. L'estrazione avviene "dolcemente" e vuole una pressione fra le 120 e le 200 atmosfere. I chicchi, infine, separati dalla caffeina, vengono essiccati.

La decaffeinizzazione con CO₂ sembra assicurare una elevata selettività di estrazione e non intacca le altre sostanze che concorrono alla qualità del caffè.

...con diclorometano o acetato di etile

Anche in questo caso i chicchi verdi vengono preliminarmente umidificati tramite

(segue a pag.4)



vapore e poi passati negli estrattori dove, attraverso il diclorometano o l'acetato di etile, (due sostanze organiche permesse dalla vigente legislazione europea) si decaffeinizzano. Un successivo trattamento con vapore ne elimina tutti i residui ed infine, attraverso la tostatura, che prevede altissime temperature, qualunque ulteriore traccia degli stessi evapora completamente.

La voce scientifica

“Molti si agitano – dichiara il Prof. Amleto D’Amicis, Direttore della Rivista di Scienza dell’Alimentazione - perché se al termine estrazione ad acqua non si evocano fantasmi di sostanze tossiche,

l’anidride carbonica (quella che fa “frizzare” l’acqua) e ancor più il diclorometano e l’acetato di etile, possono essere equivocati presso il grande pubblico. Tengo a precisare che entrambi i fluidi sopra citati sono composti volatili di cui non rimane traccia né nel caffè verde (la fase di decaffeinizzazione, qualunque sia il sistema scelto, avviene prima della tostatura) e tantomeno nel caffè tostato perché con la tostatura si oltrepassano i 200 gradi, temperatura alla quale evapora tutto, acqua compresa. Spesso mi saltano agli occhi studi scientifici che creano – senza nulla provare – solo degli inutili timori. Sono studi mal disegnati e mal condotti,

la cui popolazione campione non è rappresentativa e/o potrebbe essersi selezionata per qualche fattore.

Comunicarne solo le supposizioni formulate con studi di questo tipo – incalza D’Amicis - significa creare ingiustificati allarmismi e non informare correttamente per indirizzare verso un equilibrato regime alimentare di cui il caffè, nella nostra cultura, fa parte”. E aggiunge: “Vorrei chiarire – una volta per tutte – che il caffè come viene bevuto in Italia, sia esso classico sia esso decaffeinato, è completamente differente da quello che si consuma all’estero. Non dobbiamo fare di tutta l’erba un fascio. Il nostro espresso è e rimarrà anche un toccasana se sappiamo consumarlo e via libera anche ad un buon decaffeinato, fatto sempre con arte, per potersi godere, in ogni momento della giornata, il piacere ed il gusto di un buon caffè senza alcun tipo di controindicazione.

Morale della favola...

Il decaffeinato è un caffè a tutti gli effetti e, se di buona qualità e ben preparato, non ha controindicazioni di alcun genere e non è distinguibile dal caffè classico. Indicato a tutte le ore della giornata è un ottimo modo per non rinunciare al caffè “in più”.

