



Un consumo moderato di caffè contribuisce alla corretta idratazione

I ricercatori sfatano il mito che il consumo di caffè causa la disidratazione

Maggio 2014 – Una nuova ricerca¹ pubblicata su *PLOS ONE* ha evidenziato che bere un quantitativo moderato di caffè, contrariamente a quanto si pensa, non causa disidratazione. Lo studio è stato condotto dai ricercatori della Facoltà di Sport e Scienze Motorie dell'Università di Birmingham (UK). È interessante notare inoltre che, prima della pubblicazione di questo nuovo studio, solamente altri due² si erano concentrati in modo mirato sugli effetti della caffeina sull'idratazione, senza portare però a risultati definitivi.

Il presente studio è il primo a valutare direttamente gli effetti di un consumo moderato di caffè e a confrontarli con quelli di uguali volumi di acqua. Sophie Killer, ricercatrice e principale autrice dello studio, ha commentato: *“La nostra ricerca mira a stabilire gli effetti di un regolare consumo di caffè nello stato di idratazione dell'organismo, nell'ambito di un normale stile di vita; abbiamo indagato questo perché, nonostante la mancanza di prove scientifiche, è convinzione diffusa che il consumo di caffè possa causare la disidratazione”*.

Su un campione di bevitori abituali di caffè, Sophie Killer e colleghi hanno misurato e confrontato gli effetti del consumo moderato di caffè nero rispetto a uguali volumi d'acqua sul bilancio idrico e sullo stato di idratazione. 50 partecipanti di sesso maschile sono stati divisi in due gruppi e testati in due fasi. Nella prima, è stato richiesto, a un gruppo, di bere quattro tazze al giorno (200 ml) di caffè nero e, all'altro, di bere acqua per tre giorni e, nella seconda fase, viceversa. Le due fasi sono state separate da un periodo di 'wash out' di dieci giorni. Dal processo di controllo sono stati esclusi soggetti femminili a causa di possibili fluttuazioni dell'equilibrio dei fluidi derivanti dai cicli mestruali.

Lo stato di idratazione è stato valutato dai ricercatori sulla base di consolidati criteri di idratazione, tra i quali massa corporea, acqua corporea totale, analisi del sangue e delle urine.

Tra i due gruppi non sono state riscontrate differenze significative relative allo stato di idratazione né al volume e alla concentrazione delle urine, nelle 24 ore.

“Abbiamo riscontrato che il consumo moderato di caffè - quattro tazze al giorno, in maschi abituali bevitori di caffè - non ha portato a differenze significative, tra una vasta gamma di indicatori di idratazione, rispetto al consumo di uguali quantità di acqua”, ha affermato Sophie Killer.

¹ Killer S.C., Blannin A.K. and Jeukendrup A.E. (2014). No evidence of dehydration with moderate daily coffee intake: a counterbalanced cross-over study in a free-living population, *PLOS ONE*.

² Neuhauser-Berthold, B.S., Verwied, S.C. and Luhrmann, P.M. (1997a). Coffee consumption and total body water homeostasis as measured by fluid balance and bioelectrical impedance analysis. *Ann Nutr Metab* 41:29-36.

Grandjean A, Reimers K, Bannick K, Haven M. The effect of caffeinated, non-caffeinated, caloric and non-caloric beverages on hydration. *Journal of the American College of Nutrition* 2000;19(5):591-600.

“Concludiamo che i consigli forniti nel campo della sanità pubblica, per quanto riguarda il caffè e la disidratazione, debbano essere aggiornati riflettendo su questi risultati.”

Caffè e disidratazione: il parere della Società Italiana di Scienza dell’Alimentazione (SISA)

Si è sempre avuta la sensazione, ribadita più volte anche in sedi scientifiche ufficiali, che il problema di un possibile significativo contributo del caffè a rischi di disidratazione fosse sopravvalutato. Questo studio conferma in pieno la fondatezza di questa sensazione.

Gli effetti diuretici del caffè, noti fin dal 1864 e dovuti quasi esclusivamente alla caffeina (attraverso svariati meccanismi: aumento del flusso sanguigno renale e del filtrato glomerulare, maggiore escrezione di sodio, minore produzione renale di AMPciclico, inibizione dei recettori dell’adenosina, ecc.) sono modesti.

Un aspetto particolare riguarda lo svolgimento di attività sportive che comportano un elevato sforzo fisico accompagnato da intensa sudorazione. Di questi aspetti si sono occupati negli ultimi anni vari gruppi di ricerca, in particolare per competizioni svolte in climi caldo-umidi e per gare di resistenza. I risultati hanno messo in chiaro che il suggerimento di evitare il consumo di caffè e tè, a causa dei loro blandi effetti diuretici, che veniva rivolto agli atleti insieme a quello (ovvio e corretto) di aumentare l’assunzione di liquidi, era del tutto infondato. Anzi, gli effetti negativi derivanti dall’interruzione dell’assunzione di caffè e tè risultavano piuttosto evidenti. E anche altri lavori che hanno esaminato il rapporto fra caffeina, bilancio idroelettrolitico e performance sportiva, e fra ingestione di caffeina, equilibrio idrico e termoregolazione durante l’esercizio, hanno confermato la mancanza di effetti negativi della caffeina sui parametri considerati.

Lo studio di Killer e coll. è interessante sia perché cerca di colmare la lacuna rappresentata dallo scarso numero di studi riguardanti gli effetti della bevanda caffè (e non del singolo componente caffeina) sullo stato di idratazione dell’organismo, sia perché utilizza il metodo di elezione per valutare le variazioni dei liquidi corporei, ossia la stima dell’acqua totale corporea attraverso la tecnica della “doubly labelled water dilution”. I risultati mostrano con molta chiarezza come, per normali o modesti consumi di caffè da parte di consumatori abituali, il problema “rischio di disidratazione” non sussiste.

Un’unica osservazione: l’assunzione giornaliera di liquidi da parte dei partecipanti allo studio, calcolato sulla base degli intake individuali medi registrati nel corso di tre giornate, è stato fissato a 800 ml al giorno, un valore ridotto rispetto a quelli di riferimento di assunzione di acqua per maschi adulti secondo l’EFSA: 2,5 litri/giorno. E’ molto probabile che tale limitato volume non abbia in qualche modo influenzato, in un senso o nell’altro, i risultati, ma sarebbe comunque opportuno che, nei futuri lavori sul tema, anche questo aspetto venga preso in esame.

In conclusione: il timore che un normale consumo di caffè possa comportare il rischio di provocare o facilitare uno squilibrio idro-elettrolitico o una disidratazione, pur presente a volte nell’immaginario collettivo, risulta del tutto esagerato e privo di basi reali, come dimostrato ora ulteriormente anche in via sperimentale.



Per ulteriori informazioni

Ufficio stampa Consorzio Promozione Caffè, Ketchum

Chiara Gallarini – tel. 02 624119.66 - chiara.gallarini@ketchum.com

Erika Testoni - tel. 02 624119.22 - erika.testoni@ketchum.com

Federica Villa – tel. 02. 624119.31 – federica.villa@ketchum.com

Il finanziamento di questa ricerca è stato fornito dall'Institute for Scientific Information on Coffee (ISIC), un'organizzazione non-profit dedicata allo studio e alla divulgazione della scienza su temi relativi al caffè e alla salute.

Il Consorzio Promozione Caffè riunisce Aziende che producono e commercializzano le diverse tipologie di caffè torrefatto, caffè decaffeinato, caffè solubile e capsule e cialde di caffè. Da oltre 20 anni il Consorzio è impegnato a promuovere un programma di educazione e informazione su caffè e caffeina e i loro effetti sulla salute, sulla base delle evidenze scientifiche pubblicate.



S.I.S.A.

Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione

Via Bu Meliana, 12

00195 Roma