



UNC
CONSUMATORI.IT

Bere caffè aiuta a dimagrire?

02 Gennaio 2019



La domanda dei consumatori: È vero che bere tanti caffè aiuta a dimagrire?

La risposta di Marcello Ticca, nutrizionista e dietologo

E' **sostanzialmente una pia illusione**, anche se non è del tutto infondata l'idea che il caffè possa dare effettivamente un qualche **marginale aiuto a chi desidera controllare il proprio peso**, sia perché induce un certo senso di sazietà sia perché possiede una modesta azione di stimolo al metabolismo, grazie al suo contenuto in caffeina: un modesto effetto "termogenetico" ossia una piccola spinta a dissipare una certa quantità dell'energia introdotta con la dieta. Ma non si tratta di effetti rilevanti.

La realtà è che **effetti consistenti sul peso corporeo sono stato ottenuti sperimentalmente solo con la somministrazione di dosi farmacologiche (ossia particolarmente elevate) di caffeina**. Vale a dire con quantità ben superiori a quelle

che si possono introdurre non solo con il numero di espressi che in media si suggerisce di non superare giornalmente, vale a dire circa quattro o cinque, ma anche con il numero di tazzine - circa dieci nelle ventiquattro ore - che in genere si usa indicare come il limite massimo che non deve mai essere oltrepassato, neanche da parte di chi tollera ottimamente la bevanda.

Va peraltro anche considerato che sarebbe **sbagliato identificare il caffè con la sola e notissima caffeina**. Quest'ultima è un alcaloide blandamente stimolante che può influenzare svariati organi e sistemi (da quello cardiovascolare ai reni fino al sistema nervoso centrale) ma che, alle dosi comunemente consumate con il caffè, esercita effetti piuttosto modesti.

In realtà questa bevanda nervina ha una composizione chimica complessa, in quanto contiene centinaia e centinaia di sostanze, ancor non tutte note. La loro distribuzione e le relative quantità differiscono da specie a specie, e si modificano notevolmente con la torrefazione, il processo che trasforma il chicco verde in chicco tostato, pronto per essere macinato e utilizzato per la preparazione della bevanda. A seconda del tipo di torrefazione alcuni composti si trasformano, altri scompaiono ed altri ancora si formano: dal caffè tostato, insieme a pigmenti marroni, le melanoidine, alle quali oggi la ricerca dedica molta attenzione.

Molti dei vari componenti sono sostanze bioattive, ossia capaci di esercitare un ruolo nel metabolismo cellulare. Si tratta di minerali come il potassio e il magnesio, di grassi terpenici, di precursori di vitamine e soprattutto di antiossidanti, come tanini, melanoidine e acidi clorogenici. Proprio su questi ultimi si era concentrata anni fa l'attenzione per una loro **possibile azione dimagrante**: ma questa ipotesi non ha mai trovato conferma, ed anzi gli studi relativi hanno portato abbastanza recentemente ad una **smentita ufficiale** circa possibili effetti di questo tipo di questo componente naturale del caffè.



Vuoi saperne di più sull'alimentazione? Anche tu ti trovi davanti ai grandi dilemmi della tavola? Vuoi leggere tutti i luoghi comuni sul cibo? Li trovi nel libro di Marcello Ticca: "Miraggi alimentari, 99 idee sbagliate su cosa e come mangiamo"

Vuoi fare anche tu una domanda al nostro esperto? Scrivi a esperto@consumatori.it, ricordandoti di mettere in oggetto "nutrizionista". I quesiti più interessanti saranno selezionati per avere una risposta in questa rubrica, continua a seguirci!