



## Forse il caffè fa male al cuore (se è troppo)

---

**Data** 30 gennaio 2002  
**Categoria** cardiovascolare

---

Era sospettato da tempo che l'innocuità del caffè si limiti a consumi moderati, mentre un eccesso di tale bevanda possa provocare disturbi cardiovascolari.

Alcuni ricercatori norvegesi hanno voluto approfondire questo tema esaminando un gruppo di forti bevitori di caffè che sono stati obbligati all'astensione della bevanda per sei settimane.

Alla fine di questo periodo è stata osservata, in questi soggetti, una riduzione del 10% dei livelli di omocisteina (attualmente considerato fattore di rischio cardiovascolare) nonché un abbassamento significativo dei valori del colesterolo.

Il meccanismo d'azione sembrerebbe legato a una interferenza con i folati, ma le ipotesi come questo si verifichi, sono diverse: si ipotizza che si verifichi un ridotto apporto di folati, conseguente a interferenze sull'assorbimento da parte del caffè; un'altra ipotesi ventila un'azione farmacologica di qualcuna delle numerose sostanze contenute nel caffè; nell'infuso, ricco di sostanze non del tutto identificate, potrebbe esserne presente qualcuna in grado di interferire con il metabolismo dei folati e dell'omocisteina.

(Am. J. Clin. Nutr., 2001;14:302)