



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

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

Era sospettato da tempo che il caffè, innocua, 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)