

SALUTE

Caffeinomani, in alto i cuori: la tazzina non è cancerogena

Lo ha deciso la Iarc, che però ha lanciato l'allarme sulle bevande calde, che causano il tumore all'esofago

Enza Cusmai

■ Il profumo del caffè che sgorga dalla caffettiera trasmette impulsi positivi, di benessere, quasi come quelli del pane appena sfornato. Quando si beve, meglio nero e senza zucchero, si vivono istanti di vero piacere. Quelli che l'Oms ci avrebbe drasticamente stroncato se il caffè fosse risultato cancerogeno. Invece, ecco la notizia del giorno che mette di buon umore i cultori della bevanda nera e tutti i baristi del mondo: il caffè è stato assolto dall'accusa di favorire l'insorgenza di un tumore, viene definitivamente eliminato dalla classifica delle sostanze possibilmente dannose per l'organismo e, sapete che succede? fa bene all'organismo e protegge addirittura da forme tumorali come quelle all'endometrio e al fegato.

Pericolo scampato, dunque. Ma lo stupore è stato grande lo scorso ottobre

quando l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro (Iarc) di Lione, massima autorità in materia di studio degli agenti cancerogeni che fa parte dell'Organizzazione mondiale della Sanità (Oms), aveva anticipato che, dopo le carni rosse (cancerogene) avrebbero messo sotto la lente di ingrandimento «caffè, matè e altre bibite molto calde».

E così è stato. Sono state revisionate circa 500 ricerche scientifiche da parte di una commissione composta ventina di esperti internazionali. Che alla fine hanno posizionato in categoria 3 della classificazione Iarc, quella per la quale non sussistono eviden-

CAMBIAMENTI

Rivista una precedente classificazione molto più allarmistica

ze di rischio cancerogeno.

Dunque, l'Oms ha fatto marcia indietro o forse sareb-

be meglio dire che nel 1991 aveva preso un granchio, visto che il caffè era stato inserito nel Gruppo 2B, perché si sospettava un legame con il cancro della vescica. Certo, c'erano altri strumenti e conoscenze scientifiche allora, ma resta il fatto che queste organizzazioni elefantache molte volte creano allarmismo ingiustificato tra i consu-

LA CAUTELA DEGLI ESPERTI

Meglio comunque un consumo moderato Come con le carni rosse

matori. Com'è successo con le carni rosse che ormai sono state bollate a vita come materiale pericoloso per la salute. Poi, però, gratta gratta e sotto trovi il distinguo. No, non è che fa malissimo, fa solo malino, ma solo se ne consumi tanta e soprattutto dipende come la cucini. Certo, se la fai bruciare non va bene. Ma chi se la mangia la carne che sa di carbone?

Insomma, certe dichiarazioni che fanno il giro del mondo andrebbero comunicate con cautela. E infatti, a proposito del caffè, bisogna precisare che se te lo bevi bollente e tutto d'un fiato rischi uno stress dei tessuti e un tumore all'esofago. Ma questo vale per ogni bevanda che supera i 60-70 gradi. Non a caso è la stessa agenzia ad aver precisato che il consumo di bevande molto calde di qualsiasi tipo potrebbe aumentare il rischio di contrarre il cancro, e sono state quindi classificate come «probabilmente cancerogene».

A questo punto, visto che nessuno beve direttamente dalla caffettiera, il caffè può essere considerato addirittura un buon alleato della nostra salute. In persone sane, tre o quattro tazzine al giorno aiutano a rimanere in forma. Sono centinaia le sostanze presenti nella bevanda, tra cui anche molti antiossidanti e composti chimici che sembra prevenivano diverse malattie croniche, tra cui i tumori e le malattie cardiovascolari.



AROMA

Una buona notizia per i caffeinomani: il caffè non è cancerogeno