

## Caffeina e dispepsia-estratto dai lavori scientifici-bozza

1) *La valutazione del rischio spiegata dall'EFSA - La caffeina*; 3 Giugno 2015

nel documento è espresso ciò che segue/si veda altresì evidenziato in giallo nel pdf)

- Se assunta oralmente, la caffeina viene assorbita rapidamente e completamente dall'organismo. Gli effetti stimolanti possono insorgere da 15 a 30 minuti dopo l'ingestione e permangono per alcune ore. Negli adulti l'emivita della caffeina, ovvero il tempo che l'organismo impiega a eliminare il 50% della caffeina, varia ampiamente a seconda di fattori quali l'età, il peso corporeo, la gravidanza, l'assunzione di farmaci e lo stato di salute del fegato. Negli adulti sani in media l'emivita è di circa quattro ore, con oscillazioni dalle due alle otto ore.
- **Rischi:** Tra gli effetti nocivi di breve termine su adulti e bambini possono verificarsi disturbi del sistema nervoso centrale come sonno interrotto, ansia e variazioni del comportamento. A lungo termine il consumo eccessivo di caffeina è stato associato a problemi cardiovascolari e, in donne gravide, a un ridotto sviluppo del feto. Il documento non parla di dispepsia.
- **Valutazione:** condotta su popolazione sana in genere e su gruppi come bambini, adolescenti, anziani, donne in gravidanza, individui che praticano attività fisica. (si veda in oltre evidenziato in giallo nel documento). Non è stata condotta in sottogruppi di popolazione che presentano patologie (ma non sono specificate quali).
- Consumo medio di caffè (fonte principale di caffeina nella popolazione esaminata)

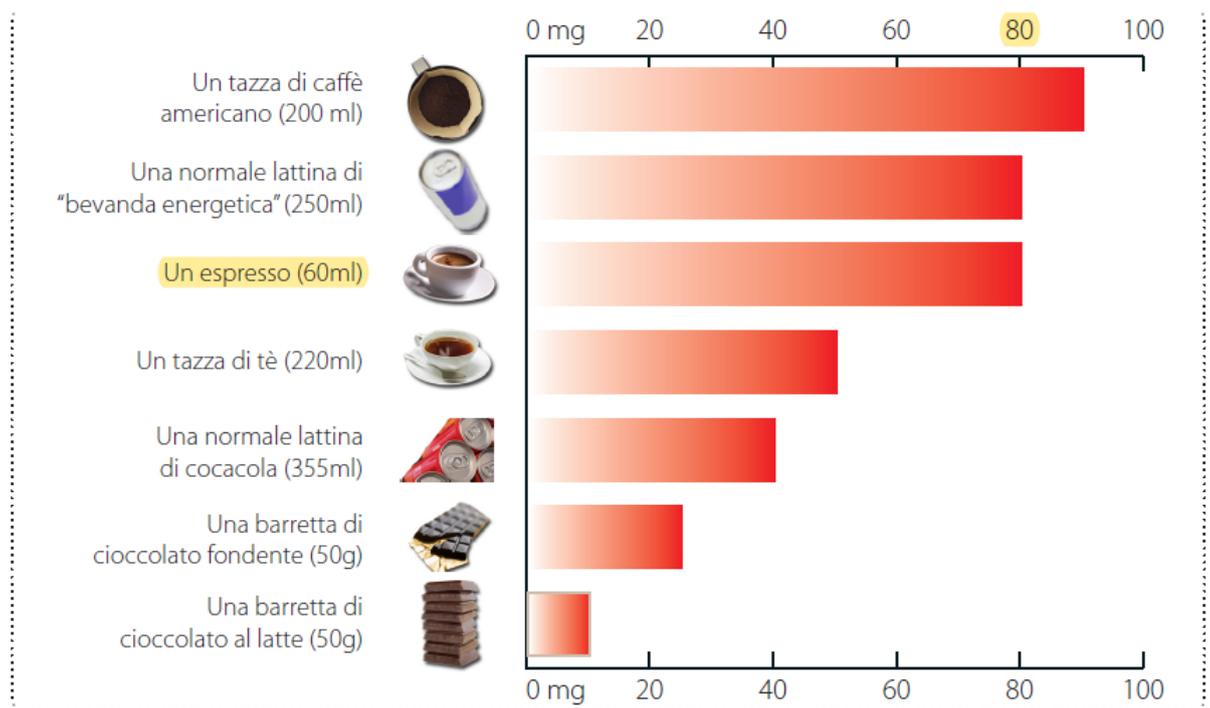
<b>Molto anziani</b> (75 anni e più):	<b>22-417 mg</b>
<b>Anziani</b> (65-75 anni):	<b>23-362 mg</b>
<b>Adulti</b> (18-65 anni):	<b>37-319 mg</b>
<b>Adolescenti</b> (10-18 anni):	<b>0,4-1,4 mg/kg pc</b>
<b>Bambini</b> (3-10 anni):	<b>0,2-2,0 mg/kg pc</b>
<b>Bambini piccoli</b> (12-36 mesi):	<b>0-2,1 mg/kg pc</b>

-Consumo di caffeina senza correre rischi:

**Dosi singole di caffeina fino a 200 mg**, circa 3 mg per kilogrammo di peso corporeo (mg/kg pc) da **ogni fonte non destano preoccupazioni in termini di sicurezza per la popolazione adulta e sana in generale**. Lo stesso quantitativo di caffeina non desta preoccupazioni neanche se consumato meno di due ore prima di intenso esercizio fisico in normali condizioni ambientali.

**L'assunzione di caffeina fino a 400 mg al giorno (circa 5,7 mg/kg pc al giorno), consumata nel corso della giornata, non pone problemi di sicurezza per gli adulti sani della popolazione in genere, fatta eccezione per le donne in gravidanza.**

- Contenuto di Caffeina nelle bevande(es caffè); si veda altresì sottolineato:



- 2) <http://www.italiasalute.it/7651/pag2/Caff%C3%A8-ed-apparato-gastroenterico.html>

In questo articolo sul sito specificato, gli autori(si veda sottolineato) specificano che il caffè non è associata alla Dispepsia, come dimostrato da un lavoro scientifico di cui riporto un estratto al punto 3.

- 3) P J Boekema, *Coffee and Gastrointestinal Function: Facts and Fiction. A Review.* Scand J Gast. Suppl. 1999:·

**“Background:** *Effects of coffee on the gastrointestinal system have been suggested by patients and the lay press, while doctors tend to discourage its consumption in some diseases.*

**Conclusions:** *Coffee ...is not associated with dyspepsia.”*

4) *ACG and CAG Clinical Guideline: Management of Dyspepsia(2017)*

Le linee guida Americane, si veda il documento relativo, non menzionano la caffeina nella dispepsia.

5) *Linee Guida della Federazione AIGO - SIED – SIGE- Linee Guida dispepsia*

Tali linee guida, si veda il documento relativo ( e si veda evidenziato da pag. 14 a pag16), non menzionano specificamente la caffeina tra le direttive non farmacologiche; ciò che è espressamente scritto è “astensione dal consumo di alcol e tabacco”

Dr.ssa C. I Dadomo

bozza 15/6/20