

Meccanismi alla base degli effetti protettivi del caffè sul fegato

Oggi il caffè è una delle bevande maggiormente consumate e più popolari al mondo ed il suo consumo è strettamente legato alle abitudini sociali e culturali dei diversi paesi.

In passato, il consumo di caffè non era certo visto di buon occhio e spesso erano proprio i medici a sconsigliarne l'uso perché poteva essere la causa di tachicardia, insonnia, eccitazione, reflusso gastro-esofageo e quant'altro.

In genere la sostanza accusata come dannosa è sempre stata la caffeina, cioè il componente farmacologicamente attivo con azione stimolante a livello del sistema nervoso centrale. La caffeina è apprezzata nei momenti di stanchezza, porta ad una migliore capacità di apprendimento e di memorizzazione, ma è stata, a torto, accusata di provocare problemi cardiaci, digestivi etc.

Oggi, invece, il consumo di caffè è stato rivalutato.

Nel corso degli ultimi anni, infatti, solidi dati scientifici, pubblicati su riviste di grande importanza, hanno sostanzialmente modificato lo scenario a riguardo ed hanno finalmente chiarito molti suoi aspetti.

Il caffè è una delle sostanze che è stata maggiormente studiata in relazione ad una serie di malattie cronico-degenerative, ma sicuramente dall'esame dell'abbondante bibliografia esistente è possibile affermare che il caffè non nuoce alla salute.

Dati interessanti, ad esempio, riguardano sicuramente il fegato.

Esiste ormai una forte evidenza scientifica che non solo il caffè non fa male al fegato ma che addirittura protegge l'organo, in particolare in coloro che sono affetti da malattie croniche del fegato ed in particolare dall'epatite da virus C (HCV). I soggetti portatori di questa malattia epatica vedono, se consumano 4 o più tazze di caffè al giorno, ridotto il rischio che la loro malattia evolva verso la cirrosi ed anche alla complicità principale della stessa, il tumore del fegato. Va detto chiaramente che, per quanto attiene ai tumori epatici, il rischio si riduce praticamente, in chi consuma quantità discrete di caffè e cioè più di 3 tazzine al giorno, del 40-50 per cento. Il discorso sul fegato non finisce qui, poiché il caffè riduce anche l'entità del danno metabolico che si ha nei soggetti con aumento del colesterolo, dei trigliceridi, della glicemia o dell'acido urico. In particolare negli obesi ed ipertesi che vedono il loro fegato colpito da steatosi epatica o steato-epatite, e cioè da un

accumulo di grasso nel fegato, accompagnato o meno da infiammazione dello stesso. Il caffè riduce infine l'entità dei danni provocati da un consumo inadeguato di alcolici.

Recentemente è stato da noi portato a termine uno studio prospettico randomizzato finalizzato alla valutazione dei possibili meccanismi attraverso i quali il caffè protegge il fegato e può ridurre il rischio di progressione di malattia.

In particolare si sono valutati l'entità ed il decorso nel tempo di alcuni parametri di danno ossidativo, citolisi, infiammazione, apoptosi (morte cellulare programmata, un meccanismo di difesa, angiogenesi (rimodellamento tissutale del fegato), fibrosi, oltre alla carica virale, in pazienti con danno cronico epatico HCV-correlato.

Previo consenso informato, autorizzazione del Comitato Etico-Scientifico e successiva registrazione del trial (ClinicalTrials.gov Identifier: NCT01572103), sono stati reclutati complessivamente 40 pazienti con epatite cronica HCV-correlata (età media di 58 anni) e randomizzati in 2 gruppi al tempo 0 (T_0). Il primo gruppo ha assunto 4 tazze di caffè/die per un mese (T_1), mentre il secondo gruppo è rimasto astinente da tale bevanda per lo stesso arco di tempo (T_2). Al termine dei primi 30 giorni, la modalità di assunzione del caffè è stata invertita nei 2 gruppi. A T_0 , T_1 e T_2 sono stati eseguiti prelievi di sangue periferico nei quali sono stati valutati i seguenti parametri: AST, ALT, γ GT, ALP, carica virale, danno genomico ossidativo con quantificazione dei livelli di 8-idrossideossiguanosina (8-OHdG), indici di fibrosi quali il procollagene III (PIIINP), di apoptosi (M30) mediante saggi ELISA ed infine la lunghezza dei telomeri (T/S).

Come prima indagine, a T_0 , quindi prima di entrare nello studio, i pazienti sono stati divisi in base al consumo di caffè abituale (0-2 e 3-5 caffè/die).

I livelli medi di AST, γ GT ed ALP sono risultati significativamente più bassi nel gruppo di pazienti che consumava più caffè.

Dopo assunzione di caffè i livelli di 8-OHdG, γ GT, PIIINP sono risultati più bassi rispetto agli astinenti, con la lunghezza telomerica significativamente più corta e correlata inversamente con i livelli di 8-OHdG (indice di danno ossidativo). Carica virale ed apoptosi sono risultati significativamente più elevati e tra loro correlati durante assunzione di caffè.

Il nostro studio ha dimostrato che l'azione protettiva da parte del caffè è mediata da una riduzione del danno ossidativo al DNA, associata ad un aumento dell'apoptosi ed all'allungamento telomerico, indice di stabilità genomica. Inoltre, la ridotta deposizione di pro-collagene III osservata, può contribuire al minor rischio di progressione della malattia

HCV-correlata, nonostante un aumento della carica virale, che come è noto non rappresenta un fattore prognostico per l'evoluzione della malattia.

Prof Fabio Farinati

Professore Associato di Gastroenterologia

Specialista in Gastroenterologia ed Oncologia

Dipartimento di Scienze Chirurgiche, Oncologiche e Gastroenterologiche

Università di Padova