

IL CAFFÈ

[Da "L'ALIMENTAZIONE NATURALE" di Nico Valerio \(Ed. Oscar Mondadori\) - pp. 281-282:](#)

«Il caffè contiene un alcaloide del gruppo delle purine: la caffeina (da 60 a 250 mgr. per tazzina) e pertanto dovrebbe essere usato come un farmaco, non come una bevanda (*la caffeina è imparentata con le droghe stupefacenti: nicotina, morfina e mescalina - ndr*). Invece il suo consumo diffusissimo dà luogo anche a fenomeni di assuefazione e di tossicodipendenza notevoli. È utile, invece, come anche il tè, in casi di cefalea, mal di testa (*solo se assunto come una medicina, perché il suo uso regolare, al contrario, provoca mal di testa - ndr*) e ipotonia, e nei rari casi di scarsa acidità di stomaco...

Come bevanda di ogni giorno è però da scartare decisamente, non solo per la tossicodipendenza da caffeina, ma per l'eccitazione cardiaca che arriva facilmente alla tachicardia, per i disturbi di circolazione (*dato che è un vasocostrittore, molto pericoloso dunque per chi soffre di pressione alta - ndr*), per il rischio reale di gastriti e ulcere gastriche.

Poiché dopo i primi minuti di eccitazione si genera una depressione, il consumatore abituale di caffè è portato a berne molte tazze nella giornata.

Le donne in gravidanza e in allattamento non devono berlo, perché passerebbe nel feto entro sei ore o inquinerebbe il latte e il lattante...

In casa si può avere un caffè quasi privo di caffeina, in modo semplice: facendo bollire per qualche istante il caffè. Non è così sano invece il caffè decaffeinato, in cui restano tracce del solvente adoperato per eliminare gran parte della caffeina.



Neanche l'aggiunta di latte rende sana questa bevanda calda. Il *caffelatte* caldo dà origine a un composto, il tannato di albumina, che è difficilmente digeribile. Lo stesso... avviene nel tè. Nel caffelatte del bar, poi, l'alta temperatura del vapore acqueo aggiunto fa degenerare la caseina del latte, danneggiando, a lungo andare, il fegato.

In conclusione il caffè è sempre un tossico, tanto più se lo si consuma regolarmente. È un veleno grave per chi soffre di affezioni cardiache, circolatorie, renali, digestive. Ma la caffeina non è il composto più dannoso. Più dannosi sono gli idrocarburi e le sostanze nuove formatesi per l'alta temperatura della tostatura: sono sicuramente cancerogene.

Un'alimentazione sana e naturale, per concludere, non contempla certamente l'uso del caffè.»

[Da "ALIMENTA IL TUO STAR BENE" del Dott. Glauco Facchini \(Ed. A.d.V.\) - pp. 334-338:](#)

«La caffeina è un alcaloide che, per le sue proprietà, trova frequente impiego nella preparazione di diversi farmaci... Il farmaco presuppone una patologia da correggere, invece nell'individuo sano, in stato di equilibrio, proprio per le caratteristiche intrinseche di farmaco, la caffeina esercita una azione intempestiva e quindi, modificando una situazione di normalità, provoca un'alterazione... **I danni possono rimanere latenti anche per decenni, ma ciò non toglie che non si verifichino.**

I motivi che inducono l'assunzione di caffè sono legati alle sue proprietà di eccitazione psichica, riduzione del senso di fatica fisica e mentale e della sonnolenza, facilità di parola e di ideazione; ma l'effetto che s'instaura rapidamente è effimero e di breve durata ed alla prima fase euforizzante segue

uno stato di iporeattività che è tanto più intenso quanto maggiore era stato il senso di fatica rimosso. È facile che s'instauri così una sindrome di vera e propria dipendenza nella quale si senta nuovamente bisogno di una nuova dose per ristabilire l'equilibrio.

Non è privo di rischi il voler sopprimere il sintomo della fatica che ci avverte della situazione reale nella quale si trova il nostro fisico o la nostra mente e quindi della necessità di riposo e di recupero. Il caffè allontana il sintomo ma non rimuove la causa. Inoltre, per la continua eccitazione cardiaca si possono indurre o facilitare aritmie in soggetti predisposti. Questa azione configura un rischio reale in tutti coloro che accusano disturbi cardiaci quali cardiopatia ischemica, prolasso della mitrale e cardiomiopatie.

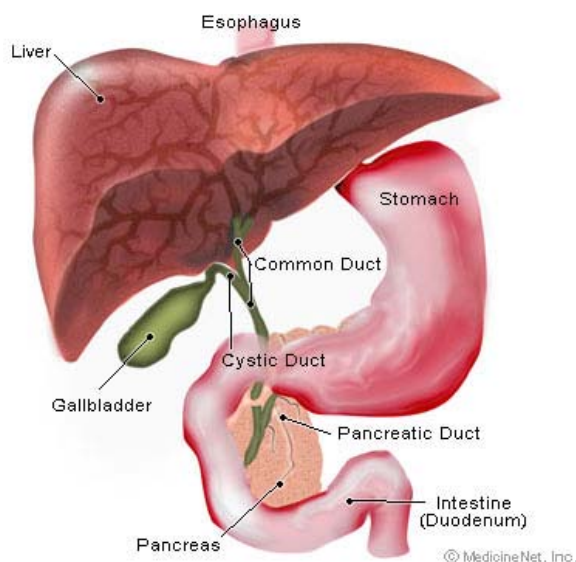
A queste conclusioni sono arrivati i ricercatori dopo vari e ripetuti studi tesi ad individuare il rapporto caffè-malattie cardiovascolari. Studi analoghi hanno dimostrato che esiste una correlazione tra consumo di caffè (più di tre tazzine), aumento dei livelli di colesterolo totale, di colesterolo LDL (dannoso) e apolipoproteine B.

I ricercatori alla fine dell'indagine concludono affermando che, essendo l'aumento di tali valori fattore di rischio per le malattie cardiovascolari, il caffè aumenta indirettamente il rischio di tali patologie (Williams e coll., 1985)...



Ma è stata la ricerca degli agenti connessi con la malattia del secolo, il cancro, a mettere in luce fra i tanti fattori di rischio anche le responsabilità del caffè. Riportiamo testualmente una sintesi di questa ricerca (B.N. Ames, 1983):

"Il caffè è una sostanza mutagena, in quanto contiene notevoli quantità di materiale bruciato, compreso un prodotto della pirolisi mutagenica, il metilgliossale. Anche una sola tazzina di caffè contiene circa 250 mg. di acido clorogenico, mutagena naturale; un atractiloside, altamente tossico; induttori del glutazione transferasi, palmitati e inoltre circa 100 mg. di caffeina che inibisce il sistema di riparazione del DNA, favorisce la crescita tumorale e causa alterazioni fetali in percentuali molto elevate in diverse specie di animali da esperimento. Studi epidemiologici non ancora conclusi hanno dimostrato che esiste una correlazione tra la forte assunzione di caffè e cancro dell'ovaio, vescica, pancreas e grosso intestino."



Un altro studio sui rapporti tra caffè, fumo di sigaretta, consumo di grassi animali e tumore del pancreas, ha permesso di formulare importanti deduzioni. Relativamente al tumore del pancreas il consumo di caffè è risultato, tra i tre fattori presi in considerazione, quello maggiormente responsabile dell'insorgenza tumorale. Questa correlazione si manteneva costante anche dopo aver eliminato le prime due cause (sigarette e grassi).

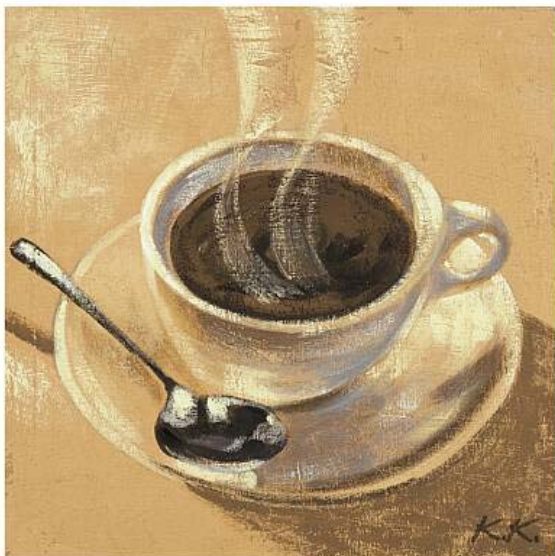
La relazione non variava significativamente con l'uso di caffè decaffeinato, ciò che depone per la presenza di altre sostanze cancerogene diverse dalla caffeina... La Svezia, la Finlandia e la Danimarca, in testa per importazione e consumo di caffè, hanno anche il primato della mortalità per tumore pancreatico. Mentre la Grecia e la Spagna che presentano un basso consumo, hanno corrispondentemente una minore incidenza di mortalità (M. Radice, 1984)...

Una tazza di tè normalmente concentrato, contiene da 60 a 120 mg. di caffeina oltre alla teofillina che, sebbene in quantità percentuale minore, agisce ancor più energicamente sul sistema nervoso...»

[Dal BOLLETTINO AdN del 31 maggio 2002](#)

«Due nuovi studi hanno mostrato che anche una sola tazzina di caffè è in grado di causare un temporaneo aumento della rigidità delle pareti arteriose.

I ricercatori della scuola di medicina ad Atene, in Grecia, hanno esaminato gli effetti della caffeina su tre gruppi di persone: un primo gruppo con pressione del sangue normale, un secondo con lieve ipertensione, e un terzo con elevata pressione sanguigna. I ricercatori hanno fatto sapere, dai risultati avuti, che, se per tutti gli effetti temporanei dell'assunzione di caffè vi è comunque un innalzamento della pressione e un irrigidimento delle pareti aortiche, il suo utilizzo, anche moderato, è assolutamente da evitare per chi ha già problemi di ipertensione. La ricerca sta continuando per conoscere gli effetti del consumo del caffè a lungo termine.



Williams DeWitt, direttore del ministero della salute per la Chiesa Avventista del Nord America, ha aggiunto che l'uso diffuso, continuo e quotidiano del caffè nella società odierna ha indotto a credere che la caffeina fosse innocua. Da tempo sono stati scoperti, invece, tutta una serie di problemi di salute riconducibili al consumo di caffeina, fra i quali: aumento dei battiti irregolari del cuore, diminuzione dell'afflusso di sangue al fegato, aumento di colesterolo, interferenza con l'assorbimento di minerali importanti, come il ferro.

Si perde 1 milligrammo di calcio per ogni 10 milligrammi di caffeina consumati; considerando che una tazza di caffè forte contiene circa 103 milligrammi di caffeina, il danno è notevole. Il caffè può innalzare il tono psichico temporaneamente, ma a lungo termine lo deprime. Il suo consumo, non è stato solo associato a problemi di cuore, ma anche

al cancro della vescica. Quelli che prendono due tazze di caffè al giorno raddoppiano il rischio di avere cancro alla vescica rispetto a quelli che non lo bevono.

Per oltre 100 anni la Chiesa avventista ha raccomandato di non assumere caffeina e droghe non medicinali, per condurre una vita in salute ed equilibrata, seguendo una buona alimentazione, facendo esercizio fisico, e interessandosi agli aspetti sociali e spirituali della vita.»

[Da "NEW START! New Health, New Energy, New Joy!" del Dott. Vernon W. Foster \(Weimar Institute Ed.\) – pag. 133\)](#)

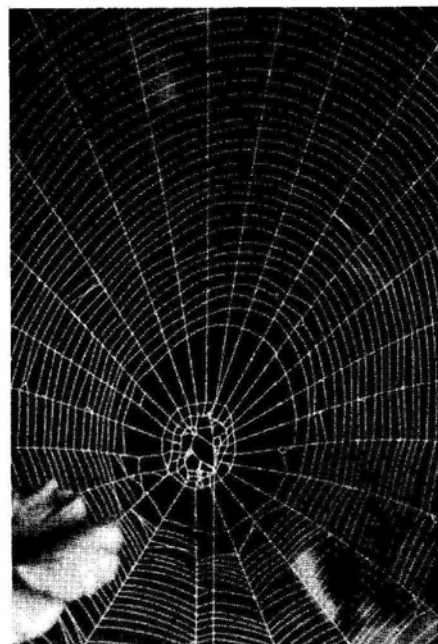
«Un interessante studio fu realizzato dal Dott. Mervyn G. Hardinge della School of Public Health, presso l'Università Avventista di Loma Linda.

Il Dott. Hardinge studiò due specie di ragni, selezionandole fra molti esemplari. Trovò che questi tipi di ragni costruivano bellissime ragnatele, grandi e simmetriche, quindi li usò per i suoi esperimenti. Con molta abilità, riuscì a misurare un'infinitesimale dose di caffeina che iniettò nel corpo di questi ragni con un ago sottilissimo. Ad ogni ragno fu somministrata una dose equivalente a due tazzine di caffè prese da una persona adulta.

Foto: La ragnatela normalmente fatta da questi tipi di ragno

A questo punto, furono studiate le ragnatele. Tutte risultarono completamente distorte: erano piccole e avevano pochi cerchi, erano addirittura grottesche.

Prima della somministrazione della dose di caffeina, le ragnatele avevano da 30 a 35 anelli circolari di fili di seta; ma le ragnatele fatte anche dopo 48 ore dall'assunzione di una singola dose di caffeina, erano ancora imperfette e contenevano solo 12 o 13 anelli. Le distorsioni continuarono anche dopo 72 ore e ritornarono completamente normali solo a 96 ore di distanza!



Il rimedio per la stanchezza non è la droga. La cura per la stanchezza è rappresentata da uno stile di vita appropriato, cibo nutriente e riposo.»

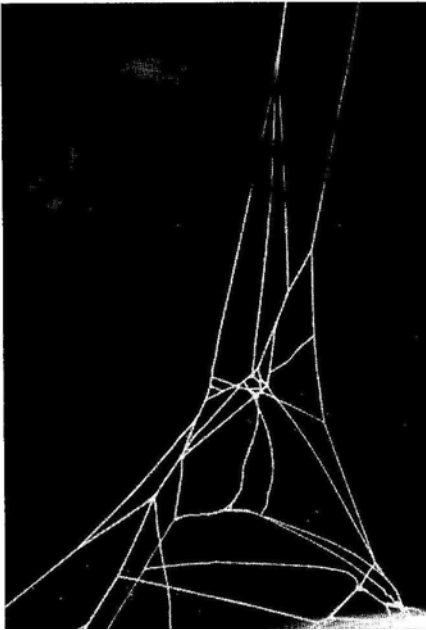
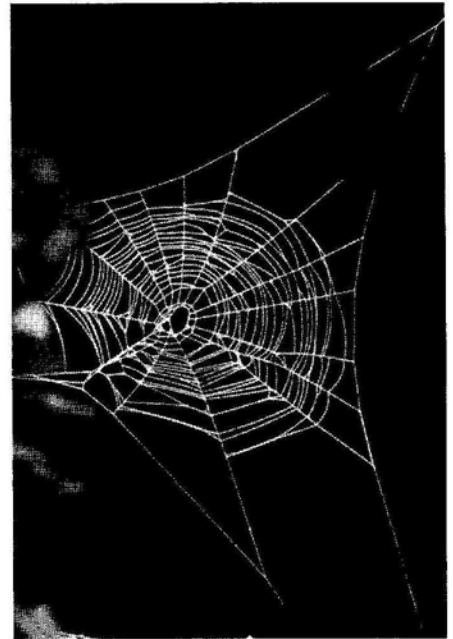


Foto a sinistra: La ragnatela fatta dal ragno a 24 ore dall'assunzione di caffeina

Foto sotto: La ragnatela fatta dal ragno a 48 ore dall'assunzione di caffeina



Foto sotto: La ragnatela fatta dal ragno a 72 ore dall'assunzione di caffeina



CONCLUSIONE

Se tutti consideriamo il fumo di tabacco un peccato per chi conosce il messaggio biblico di salvezza totale (corpo, anima e spirito), come mai accettiamo così passivamente il consumo di caffeina che è **un alcaloide imparentato con droghe come nicotina, morfina e mescalina??!** Fanno parte della stessa famiglia: agiscono tutte sul sistema nervoso centrale e provocano tutte dipendenza!! Una prova?

I produttori della Coca-Cola dicono che aggiungono la caffeina per migliorarne il sapore, ma da prove fatte negli Stati Uniti risulta che i consumatori non sono in grado di distinguere la Coca-Cola addizionata con caffeina da quella senza. I ricercatori ne hanno concluso che la caffeina è aggiunta in bevande di questo genere con *l'unico scopo di creare dipendenza ed aumentare quindi i consumi.*

Riassumendo: il caffè...

- a) Predisporre alle malattie cardiache.
- b) Diminuisce l'afflusso di sangue al fegato.
- c) Aumenta il colesterolo cosiddetto "cattivo".
- d) Interferisce con l'assorbimento di minerali e vitamine importanti, come il calcio, il ferro, la vit. E (che è un antiossidante, quindi anti-invecchiamento). Si perdono circa 10 mgr. di calcio per una tazzina di caffè: si tratta di un danno notevole.
- e) Incide pesantemente sul sistema nervoso centrale, innalzando temporaneamente il tono psichico, ma deprimendolo a lungo termine e favorendo le emicranie.
- f) Fortemente cancerogeno per vescica (due tazze di caffè al giorno raddoppiano il rischio per questo tipo di cancro), ovaie, pancreas e grosso intestino (anche se decaffeinato).
- g) Una sola tazzina di caffè causa un temporaneo aumento della rigidità delle pareti arteriose: gli studiosi lo ritengono pericolosissimo anche in minime dosi per chi soffre di pressione alta.

- h) Alza il tasso degli zuccheri nel sangue, predisponendo al diabete.
- i) Provoca alterazioni fetali in percentuali molto elevate in diverse specie di animali da esperimento.
- j) Aumenta il rischio di aborto.
- k) Favorisce l'insorgere di artrite reumatoide (anche se decaffeinato).
- l) Favorisce l'insorgere di ulcera gastrica.



Foto: Bacche di caffè

Riconsideriamo il principio espresso dall'apostolo Paolo, **dopo** l'inaugurazione del Nuovo Patto:

I Corinzi 10:31 > "Sia dunque che mangiate, sia che beviate, sia che facciate alcun'altra cosa, fate tutto alla gloria di Dio".



Foto: Piantazione di caffè in Brasile