

CAFFEINA

La Caffèina è uno dei principi attivi più discussi e nello stesso tempo diffusi nella pratica sportiva.

Molte ricerche hanno dimostrato un effetto positivo della Caffèina sia negli sport di Endurance, sia negli sforzi ad alta intensità come i pesi.

La Caffèina è una bevanda nervina; si intendono come "bevande nervine" quelle bevande, principalmente caffè, tè e cioccolata, in grado di stimolare la vigilanza e l'attenzione e di ridurre la sensazione di fatica.

Questa reazione è dovuta alla presenza nelle suddette bevande di 3 Metilxantine: la Caffèina, la Teofillina e la Teobromina.

Si tratta di Diossipurine Metilate e il differente numero di gruppi metilici e la loro posizione determina la diversa intensità degli effetti determinati da questi composti, che è maggiore per la Teofillina rispetto alla Caffèina e a quest'ultima rispetto alla Teobromina.

Il Caffè, ottenuto dai semi della *Coffea Arabica* o della *Coffea Canephora*, ha un contenuto di caffèina variabile a seconda del metodo di preparazione della bevanda: Con l'Espresso o la Moka si ottiene una percentuale di estrazione della caffèina pari al 80 % e 90% rispettivamente.

Il Tè, ottenuto dalle foglie della *Cammelia Sinensis*, contiene una quantità di Teina (sinonimo della Caffèina) variabile dal Tè Verde, non fermentato (45 mg caffèina\ tazza), al Tè Nero fermentato (70 mg \ tazza) ; inoltre contiene piccole quantità di Teofillina (1 mg \ tazza) .

Il Cacao viene ottenuto dai semi della Theobroma Cacao e disciolto in acqua o nel latte porta ad una bevanda a basso contenuto di Caffeina (5 mg \ tazza) e ad elevato consumo di Teobromina (250 mg \ tazza)

La Caffeina, è una sostanza lipofila, viene assorbita rapidamente dopo l'assunzione per via orale ed è in grado di attraversare tutte le membrane biologiche.

Il picco ematico si raggiunge dopo 15' - 2 h dopo assunzione e l'emivita di eliminazione varia tra le 4 e le 13 ore.

La Caffeina in dosi:

- 80 - 250 mg aumenta la concentrazione e l'attività mentale ma diminuisce i tempi di reazione
- 250 - 300 mg ansia, insonnia, aumento pressione arteriosa
- 300 - 500 dipendenza

Vi è un rapido sviluppo della tolleranza alla Caffeina, e la sospensione dà i classici sintomi da astinenza: cefalea, insonnia, tremori.

Il problema delle Xantine è che danno assuefazione, cioè bisogna assumerne dosaggi progressivamente più alti per ottenere il medesimo effetto.

L'assunzione di Caffeina ha aumentato la concentrazione di Fat Free Acids in 6 studi su 9.

L'effetto sembra dunque essere comprovato.

La Caffeina può risparmiare i depositi di glicogeno, attivando preferenzialmente le scorte lipidiche in utilizzatori non abituali, migliorando la Performance.

L'assunzione consigliata è di 200 mg , 1 h prima della gara o dell'allenamento. Importante prevenire gli effetti diuretici della sostanza con una idratazione ottimale.

Curiosa l'associazione Caffè + sigaretta e i suoi effetti, ben conosciuti dai consumatori; effetti spiegabili in quanto la Caffeina stimola la secrezione e la motilità gastroenterica.