

se si tratta di una varietà dal contenuto ridotto rispetto all'altrettanto conosciuta Coffea Robusta», prosegue Suggi Liverani. Tuttavia, non è impossibile. Lo stesso Mazzafera ci era riuscito nel 2003, insieme a Maria Bernadete Silvarolla dell'Istituto Agronomico di Campinas. I due ricercatori, dopo quasi vent'anni di lavoro durante i quali avevano analizzato ben 3 mila piante di caffè originarie dell'Etiopia, avevano scoperto una varietà di Coffea arabica che presentava una quantità di caffeina 15 volte inferiore a quelle coltivate per uso commerciale. Il segreto era un'alterazione genetica che impedisce alla teobromina, una sostanza diuretica blandamente stimolante, di trasformarsi in caffeina. Purtroppo la coffea individuata dal ricercatore cresceva molto lentamente, il 30 per cento in meno rispetto alle altre piante di Carabica, e aveva una scarsa produttività. Non era quindi adatta a essere coltivata su larga scala.

Il fatto è che la caffeina è una sostanza molto utile alla coffea (e non solo, la adoperano anche il limone): per esempio, ha un'attività antipatogena, tiene lontani insetti e parassiti indesiderati. Una pianta che deve fare a meno di questa sostanza deve supplire alla sua assenza, diventando meno appetibile ai parassiti e quindi producendo sostanze meno apprezzabili sul piano del sapore e dell'aroma. Inoltre non sempre le piante a basso tenore di caffeina hanno la stessa capacità produttiva delle altre. La Bourbon Low Caffeine, per esempio, non è una pianta molto grande quindi ha una produzione più bassa e una crescita meno vigorosa rispetto ad altre piante.

Ecco perché la ricerca, compresa quella di Mazzafera, si è rivolta negli ultimi anni alla manipolazione genetica. Una strada che si è dimostrata però altrettanto difficile da percorrere. Il ricercatore brasiliano era riuscito a ottenere una pianta quasi priva

## Massimo quattro al giorno

DI NICOLA SORRENTINO



Il caffè contiene più di 900 sostanze diverse ed individuarle tutte non è facile. Molti sono gli antiossidanti, ma il suo componente principale è la caffeina. Il caffè in generale migliora la funzione cognitiva,

stimola il buonumore, l'attenzione, l'energia mentale. Può attenuare il mal di testa, aiuta la digestione, protegge il fegato. E non alza i livelli di colesterolo nel sangue. Contrariamente a quanto si crede, una tazzina di caffè tipo espresso del bar apporta circa 40 milligrammi di caffeina, a fronte dei circa 80 di quello fatto in casa con la moka, e dei 120 di quello cosiddetto americano. Dosi eccessive, oltre 8 tazzine, possono dare stati d'ansia ed aritmie. La comunità scientifica concorda che la dose consigliata di caffeina giornaliera non deve superare i circa 300 milligrammi, che corrisponde a circa 4-6 tazzine di

caffè. Ma io non credo si debbano superare le quattro tazzine al giorno. La caffeina entra in circolo in circa trenta minuti e viene assorbita nel giro di un'ora. Non tutti, però reagiscono allo stesso modo e chi la elimina lentamente gode maggiormente dei suoi effetti benefici, ma anche di quelli negativi: sono coloro che non riescono a dormire di notte quando assumono il caffè nel pomeriggio. Meglio allora un decaffeinato che ha gli stessi effetti benefici senza però dare agitazione e insonnia. Si sappia però che anche il decaffeinato contiene caffeina: in una tazzina ce ne sono circa 5 milligrammi. La buona notizia è che il caffè può aiutare a dimagrire: una tazzina apporta solo 2 calorie e accelera il metabolismo energetico, favorisce la diuresi, ha un lieve effetto anoressizzante. Al centro di molte discussioni ci sono le proprietà antiossidanti del caffè verde che alcuni sostengono aiuti anche a dimagrire grazie al fatto che contiene l'acido clorogenico, ma non tutti sono d'accordo. Certo è che se pensiamo di berci un caffè per dimagrire probabilmente siamo in errore, certamente non sbagliamo se lo beviamo perché piace.

di caffeina, ma già alla seconda generazione i chicchi avevano perso la caratteristica tanto agognata, e avevano livelli di caffeina nella norma. «Per eliminare la caffeina in modo stabile», spiega ancora Suggi Liverani, «bisognerebbe modificare numerosi tratti della pianta, un procedimento molto compli-

cato per le tecniche attuali e anche poco conveniente economicamente».

Insomma, almeno per ora l'unico modo di produrre il deka è quello chimico. Meglio quindi concentrare risorse e ricerca per salvaguardare l'aroma e la qualità del caffè. «Per chi produce il caffè, la caffeina è un tratto importante, ma non è certo l'unico di interesse», conclude Suggi Liverani: «Ci sono caratteri come la presenza di antiossidanti naturali o sostanze volatili molto importanti per l'aroma del caffè, la componente che a oggi si è dimostrata la principale per l'apprezzamento del caffè da parte dei clienti». Che il sogno di Mazzafera sia destinato a rimanere tale? ■



**FINORA L'UNICO METODO CHE FUNZIONA È QUELLO CHIMICO. CHE È LUNGO E COSTOSO**