

26:luglio

Il caffè mattutino “indispensabile” può essere un placebo?

*Na' tazzulella e' caffè e mai niente cè fanno sapè
Nui cè puzzammo e famme, o sanno tutte quante
E invece e c'aiutà c'abboffano e' caffè
Na' tazzulella e' caffè ca sigaretta a coppa pe nun verè
Che stanno chine e sbagliè, fanno sulo mbruoglie
S'allisciano se vattono se pigliano o' caffè
E nui passammo e uaie e nun puttimmu supputtà
E chiste invece e rà na mano s'allisciano se vattono se magniano a città*
Pino Daniele
1977



Johann Sebastian Bach amava il caffè: *“Ah! Come è dolce il sapore del caffè! Più dolce di mille baci, più dolce di un vino moscato”.*

Si dice che **Beethoven** contasse pazientemente i *sessanta chicchi* necessari alla preparazione di ogni tazza, in modo che il suo caffè risultasse sempre della stessa forza e per **Giuseppe Verdi** *“il caffè è il balsamo del cuore e dello spirito”*, lo stesso pensavano **Voltaire**, **Balzac** e altre grandi menti.

Montesquie confessava che *Il caffè è l'unico luogo dove il discorso crea la realtà, dove nascono piani giganteschi, sogni utopistici e congiure anarchiche senza che si debba lasciare la propria sedia.*

Ogni mattina, il cucchiaino che gira nel caffè è la prima manifestazione del genio esploratore e inquieto dell'uomo.

Per molte persone, la giornata non inizia finché la loro tazza di caffè non è vuota.

E' opinione comune che il *caffè* ti faccia sentire più vigile, quindi le persone lo bevono per svegliarsi e migliorare la propria efficienza.

Per molti miei amici Il *primo caffè* del mattino non può essere considerato colazione, bensì un tentativo di rianimazione. Per **Umberto Giani** il *caffè* era la *prima periferica usb* per il cervello.

Per me è *un inchiostro* per scrivere pensieri reconditi

Nuno Sousa neuroradiologo di fama mondiale è ritenuto uno dei ricercatori più influenti nel settore delle neuroscienze



in un report del 4 luglio **That essential morning coffee may be a placebo** sottoposto a revisione paritaria su *Frontiers in Behavioral Neuroscience* ha ipotizzato che le capacità del caffè non siano riconducibili *esclusivamente alla caffeina* affermazione che se fosse dimostrata suonerebbe blasfema per Antonio secondo cui il **caffè decaffeinato** è come il sesso senza sesso.

Il **team di Sousa** ha reclutato persone che bevessero almeno una tazza di *caffè* al giorno e hanno chiesto loro di astenersi dal mangiare o bere bevande contenenti *caffeina* per almeno tre ore prima dello studio.

Hanno intervistato i partecipanti per raccogliere dati sociodemografici, quindi hanno eseguito *due brevi scansioni MRI funzionali*: una prima e una 30 minuti dopo l'assunzione di *caffeina* o dopo aver bevuto una tazza di *caffè standard*. Durante le scansioni MRI funzionali, ai partecipanti è stato chiesto di rilassarsi e di lasciar vagare la mente.

A causa dei noti effetti neurochimici del *consumo di caffè*, gli scienziati si aspettavano che le scansioni MRI funzionali mostrassero che le persone che *bevevano caffè* avevano una maggiore integrazione di reti collegate alla **corteccia prefrontale**, *associata alla memoria esecutiva, e alla rete in modalità predefinita, coinvolta nei processi di introspezione e autoriflessione*.



Hanno scoperto che la **connettività della rete** in modalità predefinita è **diminuita sia dopo aver bevuto caffè che dopo aver assunto caffeina**, il che indica che il consumo di *caffeina o caffè* ha reso le persone più preparate a passare **dal riposo al lavoro**.

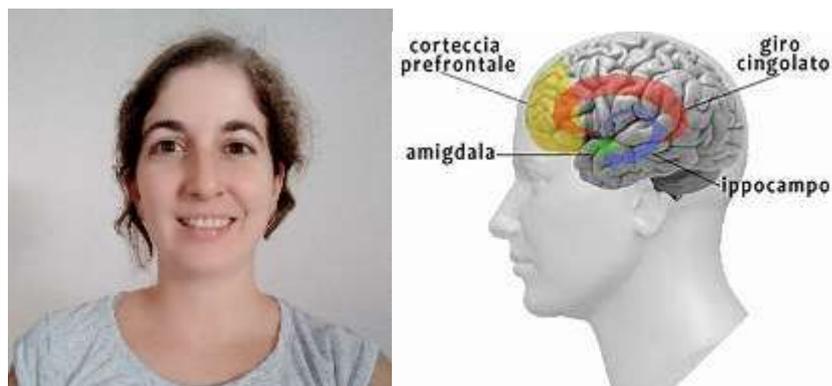
Tuttavia, **bere caffè** ha anche aumentato la **connettività nella rete visiva superiore e nella giusta rete di controllo esecutivo**, parti del cervello coinvolte nella memoria di lavoro, nel controllo cognitivo e nel comportamento diretto agli obiettivi.

Questo non è accaduto quando i partecipanti assumevano solo caffeina.



In altre parole, se vuoi sentirti non solo vigile ma pronto a partire, la **caffeina** da sola non va bene: devi provare quella **tazza di caffè**.

Maria Picó-Pérez prima autrice del lavoro del team Sousa



ritiene che Il **consumo acuto di caffè** ha ridotto la connettività funzionale tra le regioni cerebrali della rete in modalità predefinita, una rete che è associata a processi autoreferenziali quando i partecipanti sono a riposo

La connettività funzionale è diminuita anche tra le reti somatosensoriali/motorie e la corteccia prefrontale, mentre la connettività nelle regioni della rete di controllo visivo superiore e destra è aumentata dopo aver bevuto il caffè.

In parole semplici, i soggetti erano più pronti all'azione e attenti agli stimoli esterni dopo aver preso il caffè.

Tenendo conto che alcuni degli effetti riscontrati sono stati riprodotti dalla **caffeina**, potremmo aspettarci che altre bevande contenenti **caffeina** condividano alcuni degli effetti. Tuttavia, gli "altri" correlati al **caffè** vanno dall'odore, al sapore e in particolare alla aspettativa psicologica associata al consumo del caffè stesso e al rituale associato

Erri De Luca ci ricorda che *a riempire una stanza basta una caffettiera sul fuoco. Il **caffè della domenica** non sbuffa nella caffettiera. Parla e racconta. La nostra felicità. Il **caffè è un micromondo**, una Divina Commedia da leggere in 30 secondi, un caleidoscopio sensoriale.*



Gli autori del report hanno sottolineato che è possibile che l'esperienza di *bere caffè senza caffeina* possa causare questi benefici: questo studio non ha potuto differenziare gli effetti della sola esperienza dall'esperienza combinata con la caffeina.

C'è anche un'ipotesi che i benefici dichiarati dai *bevitori di caffè* potrebbero essere dovuti al sollievo dei sintomi di astinenza, che questo studio non ha testato.

Inoltre **Sousa** fa presente che i cambiamenti nella connettività sono stati studiati durante *una sequenza in stato di riposo*. Qualsiasi associazione con processi psicologici e cognitivi viene interpretata in base alla funzione comune attribuita alle regioni e alle reti trovate, ma non è stata testata direttamente. Pertanto potrebbero esserci **differenze individuali nel metabolismo della caffeina** tra i partecipanti che sarebbe interessante esplorare in futuro. Quando arrivi a comprendere meglio i meccanismi alla base di un fenomeno biologico, apri percorsi per esplorare i fattori che possono modularlo e persino i potenziali benefici di quel meccanismo.

Alphonse Allais biologo farmacista del 800 asseriva che *Il caffè è una bevanda che fa dormire quando non la si prende*.

Viatico:

Bere caffè impedisce di dormire, tuttavia il dormire impedisce bere il caffè.

Allegato

Nuno Sousa

Nuno Sousa (MD, PhD) è professore ordinario e presidente della Facoltà di Medicina dell'Università di Minho. Nuno Sousa fa parte di diversi comitati consultivi di formazione medica e valutazione medica (NBME, EuroBMA). È Visiting Professor presso la Upstate Medical University, NY. È un neuroradiologo. Attualmente è Direttore del Centro Accademico Clinico dell'Hospital de Braga e del Centro Medico Digitale P5. È ricercatore nel campo delle Neuroscienze presso l'ICVS.

I suoi principali interessi di ricerca sono focalizzati nello stabilire correlazioni funzionali e strutturali mediate dallo stress e le sue implicazioni nei disturbi neuropsichiatrici e nell'invecchiamento.

Nuno Sousa coordina diversi progetti scientifici nazionali e internazionali, nel campo delle neuroscienze e della salute digitale. Oltre ai meriti accademici, Nuno Sousa ricopre diversi incarichi di politica scientifica e comitati consultivi e come revisore ad hoc per varie riviste di neuroscienze e organizzazioni di finanziamento internazionali. Ha pubblicato più di 500 articoli, è stato citato più di 20000 e ha un fattore H di 72. È uno dei ricercatori più influenti dell'1% secondo un recente studio su PlosBiology.

Il caso della settimana

Una donna di 44 anni con una storia di diabete di tipo 2 ben controllato presenta una storia di 9 mesi di dolore intermittente nel quadrante superiore destro. Il dolore tende a manifestarsi prima di coricarsi ed è occasionalmente associato a nausea. L'unico farmaco del paziente è la metformina.

All'esame, i segni vitali della paziente sono nei limiti normali e il suo BMI è 30. Non c'è evidenza di ittero. Il suo addome è obeso, morbido e lievemente dolente alla palpazione profonda nel quadrante superiore destro.

Non sono presenti masse apprezzabili o epatosplenomegalia.

L'ecografia del quadrante superiore destro dimostra un polipo della cistifellea di 2 cm.

Non ci sono segni di colelitiasi o ispessimento della parete della colecisti. Il dotto biliare comune misura 4 mm (normale, <6 mm).

Quale dei seguenti approcci gestionali è più appropriato in questo caso?

- 1. Colangiopancreatografia retrograda endoscopica**
- 2. Scintigrafia con acido iminodiacetico epatobiliare**
- 3. Fare riferimento per la resezione chirurgica**
- 4. Ripeti l'ecografia del quadrante superiore destro tra un anno**
- 5. Colangiopancreatografia a risonanza magnetica**

Marc Augé aveva ancora un sacco di cose da dirci: per lui, la vecchiaia non esisteva



Marc Augé, immenso antropologo francese se ne è andato stanotte 24 luglio. Era nato nel 1935 a Poitiers e se ne vantava sempre. Nel 1992 divenne noto per avere individuato il concetto allora controverso ma oggi accettato da tutti, studiosi e profani, di **“nonluoghi”**, i *nonlieux* che punteggiano la nostra quotidianità: gli autogrill, gli ipermercati, i vagoni delle metropolitane, le stanze di un motel, le sale d’aspetto, gli stessi aeroporti, insomma quei luoghi in cui noi non viviamo ma ci transitiamo.

Sono luoghi di non vita relazionale, dove il tempo è anonimo come i posti che “servono” e per questo non sono significativi, se non per il servizio temporaneo che offrono. Marc Augé sosteneva quindi che i nonluoghi non assegnano alcuna identità alle individualità che vi passano, e sono frutto di una società dei lavori e dei consumi di massa. Quello che lui definiva “surmodernità”.

Fondamentale nella mia vita il saggio *Un etnologo nel metrò*, in cui analizza la società parigina attraverso il filtro della metropolitana, ossia uno dei nonluoghi più classici e paradossali, dove ognuno è rinchiuso in se stesso. Col progredire delle tecnologie popolari e dei mezzi di comunicazione, Augé fu tra i primi a capire che i nonluoghi capaci di connettere le persone ovunque e in qualsiasi momento producevano spaesamento e solitudini che non erano cancellate dall’attività dei social, ma che si evolvevano nell’irrealtà nelle “finzioni di fine secolo”

I non luoghi di Marc Augé hanno rappresentato la base su cui ho costruito la motivazione di versonondove.com

Aveva 87 anni e ancora un sacco di cose da dirci. Per lui, la vecchiaia non esisteva (*Il tempo senza età. La vecchiaia non esiste*). In questo delizioso pamphlet Marc scrisse: “Conosco la mia età, posso dichiararla, ma non ci credo”. La grande differenza cioè fra il tempo e la nostra anagrafe. Essere vecchi è un’etichetta che ci viene applicata dagli altri, veniamo infilati nei luoghi comuni, nei pregiudizi, ma ciò è qualcosa di superficiale, ed è lontano da quello che invece sentiamo e percepiamo in noi. Dunque, con caustico cartesianismo, Augé conclude che la vecchiaia non esiste, anche se i nostri corpi conoscono l’usura naturale del tempo, la nostra irriducibile “soggettività” resta “fuori dal tempo”, perciò alla fin fine “tutti muoiono giovani”. Marc, un giovanotto di 87 anni era, in fondo, un grande ottimista.

Mike Jager compie oggi 80 anni : Auguri



to be continued...

Vacanze...



**Essere in vacanza è non avere niente da fare
e avere tutto il giorno per farlo.**
Robert Orben