



WELLNESS

SELEZIONA IL KIT: EUMEDCBY2291

[Wellness](#) / Dipendenza da caffeina dopo un consumo prolungato

Dipendenza da caffeina dopo un consumo prolungato

Il caffè è da secoli una delle bevande più consumate al mondo. Storicamente è stato circondato da credenze popolari, anche se oggi molti studi scientifici hanno attribuito al caffè effetti benefici e negativi.

I risultati genetici indicano

Probabilità di dipendenza superiore alla media dopo un consumo prolungato

Consumi elevati
74%

Basso consumo
26%

Numero di varianti

13,5 milioni di varianti

Numero di loci di rischio

28 loci

Geni analizzati

ABCG2, ADCY2, AHR, ATXN2, BDNF, CBX1, CENPW, CHADL, RANGAP1, CYP1A1, CYP26A1, CYP2A6, GCKR, HORMAD1, CTSS, LINGO1, MC4R, NCAM1, NPAS1, TMEM160, PCMTD2, PDE1C, PEX7, SLC35D3, POR, STYXL1, POU3F2, PPP1R3B, PTPLB, PTPRJ, REEP3, RORA, SPECC1L-ADORA2A, ADORA2A, SPRN, TET2, XRN1

Questi risultati sono stati ottenuti utilizzando l'analisi del Polygenic Risk Score (PRS). Dai dati genetici ottenuti nel test, il numero potenziale di varianti che possono essere analizzate è aumentato a più di 13,5 milioni grazie alla procedura di imputazione statistica. Questo aumenta la precisione dei risultati e quindi la stima della suscettibilità. Sulla base degli studi GWAS (Genome Wide Association Studies) pubblicati, che valutano il contributo individuale di ciascun biomarcatore alla probabilità di manifestare un determinato tratto, viene stabilito un valore finale di PRS derivante dall'insieme di varianti per cui si è portatori.

La caffeina è la sostanza psicostimolante più consumata al mondo e si trova nel caffè, nel tè e in altri prodotti alimentari.

La caffeina è stata scoperta per la prima volta nel 1819 e da allora il suo consumo è aumentato in tutto il mondo. Viene consumato principalmente in infusi estratti dal frutto della pianta del caffè e dalle foglie di tè, sebbene sia presente anche nella yerba mate e nel frutto del guaranà.

Nell'uomo agisce come stimolante del sistema nervoso centrale, ripristinando la vigilanza ed eliminando la sonnolenza, anche se gli studi condotti finora le attribuiscono altri effetti:

- Effetto antiossidante: le bevande contenenti caffeina contengono anche composti antiossidanti come i flavonoidi, che si ritiene abbiano effetti protettivi contro varie malattie.
- Effetto diuretico.
- Neuroprotettivo nelle malattie neurodegenerative. Alcuni studi hanno dimostrato l'effetto protettivo di un consumo moderato di caffeina in malattie come il Parkinson o il morbo di Alzheimer.
- Aiuta gli attacchi di emicrania e le cefalee grazie alla sua azione vasocostrittrice e potenzia l'effetto di alcuni farmaci analgesici.
- Migliora le prestazioni sportive, con un picco d'azione tra le 2 e le 4 ore dopo il consumo.

Tutti gli effetti benefici della caffeina sono associati a un consumo moderato, ma il suo abuso (più di 400 mg al giorno) può produrre effetti dannosi, tra cui irrequietezza e tremori, insonnia, mal di testa, tachicardia, ansia e dipendenza.

Sebbene gli effetti della caffeina siano di breve durata perché non si accumula nell'organismo, persone diverse possono reagire in modo diverso. Per esempio, le donne in gravidanza possono impiegare fino a tre volte di più per metabolizzare il composto, mentre i fumatori lo eliminano molto più rapidamente.



Relazione tecnica

I fattori coinvolti nell'aumento o nella diminuzione del consumo di caffeina da fonti come caffè, tè e altre sono stati oggetto di studio negli ultimi anni, essendo stati collegati a condizioni mediche come il diabete e le malattie cardiovascolari. Uno dei più grandi studi GWAS sul consumo di caffè, che ha coinvolto più di 400.000 partecipanti, ha identificato 31 marcatori associati, alcuni dei quali

appartengono a geni che regolano il metabolismo della caffeina, come il gene AHR e il gene CYP1A2, o il gene ADORA2A, che a sua volta è legato allo sviluppo di ansia da consumo di caffeina.

Bibliografia

[Said MA, van de Vegte YJ, et al.](#) Associations of Observational and Genetically Determined Caffeine Intake With Coronary Artery Disease and Diabetes Mellitus. *Journal of the American Heart Association*, 08 Dec 2020, 9(24):e016808

[Kolahdouzan M, Hamadeh MJ.](#) The neuroprotective effects of caffeine in neurodegenerative diseases. *CNS Neurosci Ther.* 2017 Apr;23(4):272-290.

[Barcelos RP, Lima FD, Carvalho NR, Bresciani G, Royes LF.](#) Caffeine effects on systemic metabolism, oxidative-inflammatory pathways, and exercise performance. *Nutr Res.* 2020 Aug;80:1-17.

Limiti dello studio

La presenza di importanti fattori ambientali, così come di altri fattori genetici non analizzati in questo studio, può influenzare il risultato fenotipico di un determinato tratto.

Il test TellmeGen non costituisce una diagnosi. Prima di prendere qualsiasi decisione che possa influire sulla vostra salute e/o in caso di sintomi, consultate il vostro medico.

Test genetico e risultati

Esame genetico

Test Genetico

Risultati

Predisposizione genetica alle malattie

Malattie ereditarie

Farmacogenetica

Tratti di personalità

Wellness

Antenati

DNA Connect

Raw Data

Acquista

Servizio genetico personalizzato

Consulenza genetica

Suscettibilità genetica



Termini e condizioni

[Gestione dei cookie](#)

[Politica dei resi](#)

[Politica sulla privacy](#)

[Politica sugli aggiornamenti e ripetizione del test](#)

[Termini legali](#)

[Documento di consenso legale](#)

[Domande frequenti](#)



"Il nostro obiettivo è che tutti abbiano accesso alle loro informazioni genetiche ovunque nel mondo mediante un dispositivo collegato a Internet in modo da poterle condividere con il proprio medico."

Gruppo di medici TellmeGen

- ▶ [Spagna](#)
- ▶ [Stati Uniti](#)
- ▶ [Regno Unito](#)
- ▶ [Germania](#)
- ▶ [Italia](#)
- ▶ [Messico](#)



- ▶ Brasile
- ▶ Perù
- ▶ Panama
- ▶ Colombia
- ▶ Kazakistan
- ▶ Emirati Arabi Uniti
- ▶ Arabia Saudita
- ▶ Australia

