Tè matcha giapponese e caffeina: che cosa bisogna sapere di Anna Fregonara

Il tè verde nipponico ne contiene più del tè tradizionale e meno del caffè, ma si deve comunque fare attenzione alle dosi (Fonte: https://www.corriere.it/ 25 aprile 2026)

Il **tè** è la bevanda più consumata al mondo dopo l'acqua. E tra tutte le sue varianti una sta conquistando bar, social e dispense di chi segue uno stile di vita sano: il **matcha**, un **tè verde giapponese** essiccato e ridotto in polvere, considerato per profilo aromatico e qualità tra i tè verdi più pregiati.

Fa «tendenza»

Uno dei motivi del suo successo è l'idea, che circola sui social, di essere una **sorta di caffè per adulti zen** per la sua carica più delicata rispetto al caffè. La differenza rispetto al tè verde tradizionale sta nella coltivazione. Le piante vengono tenute all'ombra per alcune settimane, un tempo sotto stuoie di bambù, oggi più di frequente sotto paglia, teli o reti. Questa tecnica rallenta la fotosintesi e favorisce l'accumulo di aminoacidi e **composti bioattivi, tra cui clorofilla, teanina e catechine**. Conferisce, inoltre, al matcha il suo colore verde vivace e un **gusto meno amaro** rispetto ad altri tè verdi. Quando lo si prepara si mescola la polvere nell'acqua calda. Questo vuol dire **bere la foglia intera**, non solo quello che si scioglie in infusione.

Quanta caffeina

È, quindi, come se fosse **un tè «potenziato»**.

Secondo i dati della Mayo Clinic, una tazza di caffè da 237 ml contiene circa 96 mg di caffeina e

una di tè verde tradizionale circa 29. Un espresso da 30 ml ne fornisce 63 mg. Il matcha, invece, si legge in una review pubblicata su *Molecules*, contiene tra 18,9 e 44,4 mg di caffeina per grammo di polvere. L'intervallo è ampio perché la concentrazione varia in base al periodo di raccolta, all'età delle foglie e al metodo di preparazione.

Teina e caffeina sono la stessa cosa

Ha quindi **meno caffeina del caffè, ma più del tè verde** tradizionale. Questa dose intermedia potrebbe essere, per alcuni, il punto giusto: abbastanza caffeina da sentirla, non abbastanza da non chiudere occhio. «**La teina e la caffeina sono la stessa molecola.** Il termine teina è una convenzione storica per indicare la caffeina del tè. A cambiare è la matrice alimentare in cui è contenuta: **nel tè, la presenza di polifenoli e aminoacidi può rallentare l'assorbimento della caffeina**, rendendola disponibile più gradualmente», spiega **Licia Iacoviello**, direttore del Dipartimento di Epidemiologia e Prevenzione dell'Irccs Neuromed di Pozzilli e professore ordinario di Salute Pubblica alla Università LUM di Casamassima.

«Gli effetti stimolanti della caffeina possono variare molto da persona a persona e dipendono da una combinazione di genetica, fisiologia, abitudini e contesto. Tra i fattori più studiati c'è il gene CYP1A2 che regola gran parte del metabolismo epatico della caffeina. Chi è un **metabolizzatore rapido** la smaltisce in fretta, con effetti più brevi e meno effetti collaterali; chi è un metabolizzatore lento la mantiene più a lungo nel sangue, con un effetto più intenso e prolungato e un rischio maggiore di insonnia, ansia o tachicardia».

Le linee guida sulle dosi

È per questo che qualcuno riesce a bere caffè dopo cena senza problemi, mentre altri non chiudono occhio dopo un espresso a pranzo. «A influire sono anche peso corporeo, fattori ormonali, fumo, gravidanza, uso di contraccettivi orali e alcuni farmaci che possono accelerare o rallentare il metabolismo della caffeina», conclude l'esperta. «Il consiglio è imparare a conoscersi: capire come gestiamo la caffeina e scegliere la bevanda che fa stare meglio, ricordando le indicazioni dell'Autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa) che considera sicuro per gli adulti sani un consumo fino a 400 mg di caffeina al giorno. Il suggerimento è di **non superare le 3-4 tazzine di caffè o tazze di tè quotidiane.** In **gravidanza** il limite scende a 200 mg di caffeina al giorno».

Benefici della caffeina (nei limiti)

La caffeina non è solo una questione di energia. «Diversi studi epidemiologici», chiarisce Iacoviello, «hanno osservato che **chi la consuma regolarmente ha un rischio inferiore di sviluppare il morbo di Parkinson** rispetto a chi non ne fa uso, con una riduzione stimata tra il 30 e il 40%. L'effetto non si osserva con il decaffeinato, il che suggerisce che sia proprio la caffeina il fattore protettivo, attraverso il blocco dei recettori dell'adenosina A2A e la modulazione dei circuiti dopaminergici.

Cade anche il mito che il caffè aumenti il rischio di aritmie: uno studio del 2021 su dati della UK Biobank ha mostrato l'opposto, ossia che **il consumo abituale è associato a un rischio inferiore di episodi aritmici.** A chiudere il quadro, una revisione di 201 metanalisi ha concluso che bere caffè comporta più benefici che rischi. Sempre rispettando il limite giornaliero consigliato dall'Efsa».

Il tè verde fa dimagrire? Le proprietà dell'antica bevanda e quel che può (o non può) fare

Il tè allunga la vita, fa dimagrire e tiene lontana la carie: le differenze tra le varie tipologie

«**Gli effetti stimolanti della caffeina possono variare molto da persona a persona**