Come calcolare il consumo giornaliero di caffeina in milligrammi

Un metodo con i numeri per trasformare caffè, tè, cola e bevande energetiche in un consumo giornaliero di caffeina.

Autore: Lubor Šimůnek · Pubblicato: October 26, 2026 · Produttività
Versione online: https://appstoryo.com/it/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake



Per calcolare il consumo giornaliero di caffeina, annota ogni bevanda in millilitri, moltiplicala per la sua concentrazione di caffeina e confronta il totale con i 400 milligrammi al giorno che l'agenzia statunitense per alimenti e farmaci indica per la maggior parte degli adulti. Le lattine oltre 150 mg per litro stampano i mg per 100 ml; caffè e tè no. Caffeine Quit Streak Tracker è un'app iOS gratuita per chi punta a zero.

Informativa: AppStoryo è gestito dallo studio che sviluppa Caffeine Quit Streak Tracker. Il confronto qui sotto usa criteri verificabili pubblicamente e nomina alternative reali.

Quasi tutti quelli che fanno questo conto per la prima volta finiscono molto sotto la cifra reale, e il motivo non è la distrazione. È che due fonti ufficiali danno due numeri diversi per la stessa bevanda, perché misurano due porzioni diverse.

Perché la cifra che stimi è quasi sempre troppo bassa?

Perché la variazione dentro un singolo tipo di bevanda è più ampia della differenza tra i tipi. La tabella della FDA, misurata su porzioni da 12 once liquide, colloca il caffè filtro comune tra 113 e 247 milligrammi, una bibita con caffeina tra 23 e 83 mg, il tè nero a 71 mg, il tè verde a 37 mg e una bevanda energetica tra 41 e 246 mg. Una tazza di caffè può quindi valere tre lattine di cola, oppure una sola. Stimare sceglie il centro dell'intervallo; la tua cucina può stare a uno dei due estremi. Poi ci sono le porzioni che nessuno conta, perché non sono bevande. Il Better Health Channel di Victoria indica 40-50 mg per porzione da 55 grammi di

cioccolato fondente, circa 10 mg per 50 grammi di cioccolato al latte e 100 mg in una compressa di caffeina. Un dolce e una pastiglia per il mal di testa aggiungono in silenzio una tazza di caffè solubile alla giornata. Caffeine Quit Streak Tracker è gratuita sull'App Store.

Che cosa dice davvero l'etichetta di una bevanda?

Più della maggior parte delle etichette, e per obbligo di legge anziché per scelta. L'allegato III del regolamento (UE) n. 1169/2011, come pubblicato su legislation.gov.uk, impone a ogni bevanda pronta al consumo con più di 150 mg di caffeina per litro di riportare questa dicitura accanto alla denominazione:

> High caffeine content. Not recommended for children or pregnant or breast-feeding women

La stessa clausola richiede che l'avvertenza sia seguita dal contenuto di caffeina espresso in mg per 100 ml, e proprio quel numero rende esatto il calcolo. Moltiplicalo per il volume della confezione e dividi per 100: una lattina da 500 ml che dichiara 32 mg per 100 ml fa 160 mg, e due lattine fanno 320 mg prima di qualunque caffè. Il regolamento copre anche gli alimenti con caffeina aggiunta, che dichiarano i mg per 100 g o ml, e gli integratori, che dichiarano il contenuto per porzione giornaliera raccomandata. Le bevande denominate caffè o tè sono esplicitamente escluse, ed è esattamente per questo che la tazza che hai più probabilmente in mano è l'unica senza alcun numero.

Come calcoli caffè e tè, che non hanno etichetta?

Con una tabella pubblicata per porzione, convertendo la tua tazza in quella porzione. Il Better Health Channel dà questi valori per 250 ml: caffè filtro o da percolatore 150-240 mg, caffè solubile 80-120 mg, caffè a base di espresso come il latte 105-110 mg, tè nero 65-105 mg, bevande al cioccolato 5-10 mg e caffè decaffeinato 2-6 mg. La cola risulta a 40-49 mg per 375 ml e una bevanda energetica in lattina a 160 mg per 250 ml. La conversione è il passaggio che tutti saltano. Una porzione da 250 ml non è una tazza grande: un bicchiere da asporto da 12 once liquide contiene circa 355 ml, quindi moltiplica il valore della tabella per circa 1,4, e una tazza da 450 ml di caffè filtro nella parte alta dell'intervallo è più vicina a 430 mg che a 240 mg. Lavora sempre in millilitri e arrotonda ogni bevanda ai 10 mg più vicini; la preparazione varia più di quell'arrotondamento.

Con quale soglia dovresti confrontare il tuo totale?

Esistono due soglie ufficiali e rispondono a domande diverse. La FDA indica 400 mg al giorno, circa due o tre tazze di caffè da 12 once liquide, come quantità non generalmente associata a effetti negativi nella maggior parte degli adulti. Food Standards Australia New Zealand è più netta: non esiste alcun valore guida sanitario riconosciuto per la caffeina, e il suo gruppo di esperti ha trovato indizi di maggiore ansia intorno ai 3 mg per chilogrammo di peso corporeo al giorno, che l'agenzia traduce in circa 240 mg al giorno per un adulto e 120 mg per un bambino dai 9 ai 13 anni. La seconda cifra è quella utile, perché è personale: 3 mg per chilogrammo sono 189 mg per un adulto di 63 kg e 255 mg per uno di 85 kg. Un totale tra 240 e 400 mg sta sotto una soglia e sopra l'altra. Caffeine Quit Streak Tracker è un

download gratuito.

Quando questo conto mostra i suoi limiti?

Quando ti serve una misura e non una previsione. Tutte le cifre qui sopra sono intervalli pubblicati, quindi il tuo totale è una stima con un margine reale: la stessa macinatura e la stessa caffettiera possono distare 20 per cento solo per il tempo di estrazione. Il conto è anche lo strumento sbagliato una volta presa la decisione. Se la risposta che vuoi è zero, il numero smette di interessare il primo giorno e conta solo da quanto tempo stai tenendo, cioè una serie e non una somma. E se sei incinta, assumi farmaci che interagiscono con la caffeina o stai calcolando il limite di un bambino, i tetti pubblicati aprono una conversazione con un medico invece di sostituirla.

Quale app dovresti usare davvero?

Scegli Caffeine Addiction Calendar se vuoi qualcuno a cui rendere conto

- Gratuita, di App Diggity, LLC, con un pulsante di emergenza che manda un messaggio all'amico che hai indicato quando arriva la voglia
- È la sola delle tre con uno storico di valutazioni da leggere: 18 valutazioni con media 4,4, e gira su iOS 10.0 su 160 modelli di dispositivo
- Mettilo sul piatto con la data di versione: la 2.7 è la pubblicazione corrente dal 24 agosto 2020, quindi nulla è manutenuto da sei anni

Scegli Uncaf: Quit Caffeine Tracker se preferisci seguire i sintomi invece dei milligrammi

- Gratuita, di Takeaki Shimizu, versione 1.5.3 dell'8 agosto 2026, la più recentemente aggiornata di questo confronto
- Nomina cinque fasi di recupero e le abbina a un controllo quotidiano su umore, energia e qualità del sonno, più un esercizio di respirazione
- Occupa 42,8 MB, richiede iOS 15.1 o successivo e non ha ancora valutazioni, quindi quello che compri è il modello a fasi

Scegli Caffeine Quit Streak Tracker se il tuo totale obiettivo è zero

- Gratuita, 23,4 MB, la più piccola delle tre, e gira su iOS 13.0 o successivo su 130 modelli di dispositivo, il requisito più basso qui
- Una sola schermata porta la serie, la fase di astinenza in corso, il prossimo traguardo e un totale di risparmio costruito sulle bevande che compravi
- Non conta i milligrammi e non esiste una versione Android, quindi per il calcolo qui sopra le somme le fai ancora tu: scarica Caffeine Quit Streak Tracker sull'App Store

Domande frequenti sul consumo giornaliero di caffeina

400 mg al giorno sono un limite sicuro o un obiettivo?

Nessuna delle due cose. La FDA indica 400 mg come quantità non generalmente associata a effetti negativi nella maggior parte degli adulti: è un tetto per una popolazione, non la meta di una persona. Australia e Nuova Zelanda non riconoscono alcun valore di questo tipo.

Come converto la mia tazza nella porzione da 250 ml della tabella?

Misura la tazza una volta con un misurino da cucina, dividi il suo volume per 250 e moltiplica il valore della tabella per il risultato. Una tazza da 400 ml è 1,6 porzioni, quindi un caffè filtro da 200 mg per 250 ml fa circa 320 mg in quella tazza, non 200 mg.

Un espresso doppio ha il doppio della caffeina di uno singolo?

Quasi, perché la caffeina scala con il volume di liquido estratto e non con la tazzina. Il valore pubblicato di 105-110 mg è per 250 ml di bevanda finita, quindi un latte e un singolo shot non sono affatto la stessa misura.

Perché due fonti ufficiali non concordano sul caffè?

Perché misurano porzioni diverse. La FDA indica 113-247 mg per 12 once liquide, circa 355 ml; il Better Health Channel indica 150-240 mg per 250 ml. Riporta entrambe ai millilitri e gli intervalli si sovrappongono ampiamente.

Il caffè decaffeinato conta nel totale?

Sì, in piccole quantità. Il Better Health Channel colloca il decaffeinato a 2-6 mg per 250 ml, quindi quattro tazze valgono più o meno un quadratino di cioccolato fondente. Conta solo se punti a uno zero vero e non a una riduzione.

E cioccolato, barrette energetiche e compresse?

Sono il motivo consueto per cui un totale risulta basso. Una porzione da 55 grammi di cioccolato fondente fa 40-50 mg, una tavoletta da 50 grammi di cioccolato al latte circa 10 mg e una compressa di caffeina 100 mg, più di una tazza di caffè solubile.

Quanto può essere precisa davvero questa stima?

Consideralo corretto a più o meno 20 per cento. I dati di partenza sono intervalli pubblicati e non misure della tua caffettiera, quindi arrotonda ogni bevanda ai 10 mg più vicini e leggi l'andamento settimanale invece di un singolo giorno esatto.

Esiste un limite legale di caffeina in una bevanda?

In alcune categorie sì. Food Standards Australia New Zealand limita le bibite tipo cola a 145 mg per chilogrammo come consumate e le bevande energetiche a 320 mg per litro, quindi una bevanda energetica da un litro non può legalmente superare quella cifra.

Quale app mi somma i milligrammi?

Nessuna delle tre confrontate qui lo fa, e vale la pena saperlo prima di scaricarne una. Il totale lo fai tu; per i giorni dopo che hai deciso che quel totale deve essere zero, Caffeine Quit Streak Tracker è gratuita sull'App Store.

Fai il calcolo una volta, in millilitri, e saprai se la tua giornata sta a 180 mg o a 600 mg. Se la vuoi a zero, Caffeine Quit Streak Tracker conta quello che viene dopo.

Come citare: Lubor Šimůnek (2026). *Come calcolare il consumo giornaliero di caffeina in milligrammi*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/it/blog/how-to-calculate-your-daily-caffeine-intake
© 2026 lapnito.cz s.r.o.