



"Chicche" di caffè

Il caffè è sicuramente una bevanda speciale, sulla quale spesso si addensano luoghi comuni non propriamente... "corretti". Chiediamo a **Nicola Sorrentino, medico nutrizionista presso l'Università degli Studi di Pavia**, delucidazioni in merito.

Caffè e caffeina; conosciamoli meglio.

Il caffè è una delle bevande più consumate al mondo, e la maggior parte degli italiani inizia la giornata consumando una tazzina di caffè. La caffeina in esso contenuta è uno psicostimolante e migliora la funzione cognitiva. Stimola il buonumore, l'attenzione e l'energia mentale, e la stimolazione varia da persona a persona.

Varia il contenuto di caffeina da moka a espresso?

Un tazzina di caffè contiene circa 80 mg di caffeina, dose che può variare in base alla preparazione. Il caffè preparato in casa con la moka contiene circa il 25% in più di caffeina rispetto all'espresso preparato al bar. L'espresso lungo contiene più caffeina dell'espresso ristretto.

Dosi massime consigliate e controindicazioni?

La dose massima consigliata a una persona abituata a bere caffè è di circa otto tazzine la giorno, che corrisponde a circa 600 mg di caffeina. Dosi eccessive di caffè possono causare uno stato ansioso. Chi ne beve grandi quantità non deve smettere di colpo per non favorire comparsa di depressione.

Altri benefici del caffè?

Il caffè contiene anche magnesio e acidi fenolici, con proprietà antiossidanti e potere protettivo contro i radicali liberi. Il caffè può procurare moderato aumento della pressione sanguigna, che in ogni caso è limitato nel tempo. È leggermente diuretico, stimola la digestione e la motilità intestinale. Non aumenta i livelli di colesterolo del sangue.

