



## "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.

