

SALUTE • NON SOLO IN ITALIA, MA ANCHE IN NORD EUROPA È UN TREND

Dieta quotidiana bilanciata, quale ruolo per la bevanda?

Che sia in moka, in cialda o solubile è un appuntamento irrinunciabile



Curiosità

Una tazzina contiene due calorie, ma con il latte si sale a 10. Se si zuccherà la miscela, 20.

Che sia lungo, corto, americano, marocchino, espresso, macchiato freddo o caldo, cappuccino o in molte altre varianti, il caffè è una delle bevande più apprezzate dagli italiani, che ne sorseggiano ben 95 milioni di tazzine al giorno secondo il report di [Sca Italy](#) diffuso quest'anno. Il Belpaese è il settimo al mondo per consumo dopo le nazioni nordiche. Le sue caratteristiche nutrizionali sono dovute alla presenza di caffeina, che stimola la funzione cerebrale e favorisce la trasmissione del segnale nervoso a livello muscolo-scheletrico; è un cardiotonico, promuove la mobilitazione dei grassi in sinergia con i composti kauranici, ha un'azione vasodilatatoria e blandamente irritativa sulla mucosa gastrica. Inoltre, gode di proprietà diuretiche.

ALCUNI SUGGERIMENTI

Se ingerita a dosi moderate, la caffeina stimola la secrezione gastrica, salivare e biliare, rallenta la frequenza cardiaca e provo-

La caffeina stimola la funzione CEREBRALE ed è un cardiotonico

ca la dilatazione coronarica e la broncodilatazione. Ne beneficia anche chi fa sport, in quanto questa sostanza migliora nettamente l'attività psicomotoria, il livello delle prestazioni atletiche e l'umore di chi lo pratica e, infine, è una buona alleata nella lotta all'obesità. Come tutti gli alimenti, però, la caffeina presenta anche delle controindicazioni come il reflusso gastroesofageo e una possibile acidità di stomaco, oltre a tachicardia, insonnia, eccessiva eccitabilità e favorisce anche l'insorgere dell'osteoporosi.

La bevanda più amata dagli italiani non è adatta a tutti in ma-

niera indiscriminata: infatti, il suo utilizzo può avere delle controindicazioni su persone molto giovani o su altre che hanno problemi di salute. Ad esempio, chi soffre di malattie da reflusso gastroesofageo (Gerd), gastrite e ulcera gastrica, colon irritabile, diarrea, emorroidi o ragadi anali, ipertensione arteriosa, patologie cardiache oppure chi è in terapia farmacologica dovrebbe astenersi dal consumo di caffè. Stessa regola per le donne incinte o che stanno allattando, così come per gli individui che soffrono di ansia.

Secondo gli esperti non si devono superare i 300 milligrammi di caffeina al giorno, che corrispondono a circa tre tazzine di espresso. In ambito sportivo e nel caso si seguisse un regime dietetico, si consiglia di consumare il caffè almeno 15 minuti prima della performance. Inoltre, è bene non eccedere in quantità con la singola dose; se si vuole prolungare l'effetto è utile consumarne una