

**La ricerca  
Tre tazzine  
di caffè al giorno  
per proteggere  
la mente**

Iannello a pag. 29

Uno studio sul "The Journals of Gerontology" ha ufficializzato che un consumo di circa 261 milligrammi di caffeina riduce il rischio di ammalarsi di demenza. L'adrenalina prodotta stimola il sistema nervoso e incrementa l'ossigenazione del sangue

# Tre caffè al giorno proteggono la mente

## PREVENZIONE

**I**l caffè, nell'immaginario popolare è una panacea per ogni problema. Tiene svegli in vista di una nottata di lavoro, aiuta la digestione dopo un pasto abbondante, è il pretesto per fare due chiacchiere in compagnia. Sarà per questi motivi che, dopo l'acqua, è la bevanda più diffusa al mondo visto che ogni giorno sul nostro pianeta si consumano quasi 1,5 miliardi di caffè. «Bevendo la "fumante tazzina" - spiega Flavia Correale, medico endocrinologo e dietologo - si ottiene una piacevole sensazione di benessere grazie alla presenza di caffeina che, assorbita rapidamente dall'intestino innalza i livelli di adrenalina, un'ormone che ha molteplici effetti: stimola il sistema nervoso centrale, riduce la percezione della fatica, migliora la contrazione muscolare, aumenta la frequenza cardiaca, incrementa l'ossigenazione del sangue».

## PRIMATI

Oltre ai benefici conosciuti, un studio di recente pubblicazione sulla rivista *The Journals of Gerontology* su 6.500 donne monitorate per 10 anni ha confermato che un consumo di circa tre espresso al giorno (pari a 261 milligrammi di caffeina) riduce il rischio di ammalarsi di demenza o

di deficit cognitivo del 36% in meno rispetto a chi consuma non più di 64 milligrammi di caffeina al giorno (pari a un espresso o a metà di una caffettiera da due tazzine di moka). «Un altro studio pubblicato sul *Journal World of Biological Psychiatry* - continua la Correale - dice che al 90% degli intervistati basta un semplice caffè per ritrovare la voglia di fare e la positività, l'83% lo ritiene assolutamente indispensabile per uscire dal torpore del sonno e iniziare a carburare mettendo in moto corpo e mente. Mentre per il 75% si tratta di un'abitudine, un'eredità familiare che riporta alla mente piacevoli sensazioni e ricordi rassicuranti, il 56% lo considera un collante sociale».

Tuttavia, anche se, nel Bel Paese i consumi sono in calo del 3,8% per gli italiani il caffè del mattino rimane un rito irrinunciabile. A confermare il primato della tazzina è un'indagine condotta su circa 500 persone, tra i 18 e i 75 anni: oltre 8 su 10 (82%) mettono il caffè sul primo gradino del podio, ben più in alto del saluto di compagno, compagna o famiglia al completo (66%).

## CONTROINDICAZIONI

«La caffeina - continua il medico - non è contenuta solo nel caffè ma in tante altre piante (63 specie) e in numerosissimi alimenti: cioccolato, cola, bevande ener-

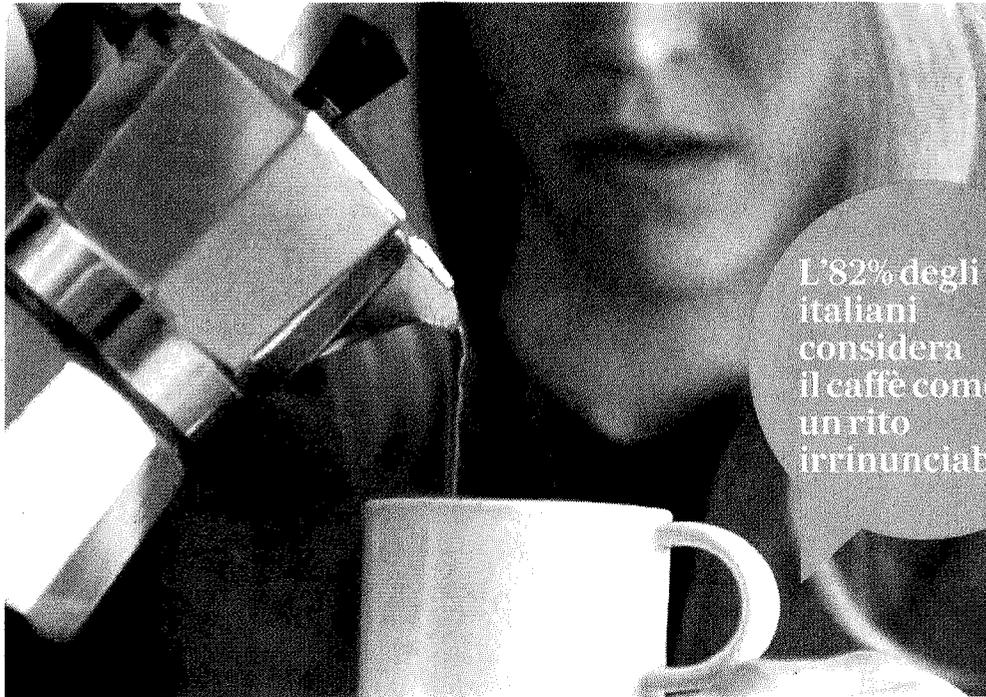
getiche, guaranà e farmaci analgesici solo per citarne alcuni. Alla fine della giornata se ne può ingerire una quantità eccessiva fino a creare una vera e propria dipendenza con tutti i problemi fisici e psichici che accompagnano le altre dipendenze come alcol, nicotina o altre droghe. Infatti, come le droghe, la caffeina innalza i livelli di dopamina, sostanza che genera una sensazione di piacere per l'intero organismo: più se be beve più su sente la necessità di berne per procurarsi lo stesso benessere».

Diversamente da quanto si faceva nel passato, oggi il caffè e altri alimenti con alta concentrazione di caffeina vengono sconsigliati a chi vuole dimagrire. In effetti alcuni studi hanno confermato la sua capacità di accelerare il metabolismo basale dell'organismo (5 o 6 caffè lo aumenterebbero del 10-15%) però un eccesso di caffeina può essere molto pericoloso per la salute perché aumenta la pressione arteriosa, facilita la perdita di calcio attraverso le urine aumentando il rischio di osteoporosi. Può anche contribuire alla formazione di ulcere gastriche, amplifica di stati d'ansia e favorisce la disidratazione.

Il caffè va anche evitato in caso di cistiti e disturbi della prostata, a chi soffre di emicranie e in caso di allergie.

**Alessandra Iannello**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



L'82% degli italiani considera il caffè come un rito irrinunciabile

**«ATTENZIONE PERÒ A NON UNIRE ALTRI ALIMENTI O BEVANDE ENERGIZZANTI!»**

Flavia Correale  
endocrinologa

