Il Messaggero

Data 15-01-2014
Pagina 19
Foglio 1

IL CAFFÉ Ha fattori benefici

Tre tazzine di caffè e si rafforza la memoria

LA RICERCA

La caffeina non è solo una sostanza eccitante, ma potenzia anche la memoria: il quantitativo di poco meno di tre tazzine di espresso assunto poco dopo un esercizio mentale migliora infatti anche il giorno dopo il ricordo di quanto appreso. A scoprire gli effetti sulla memoria a lungo termine del più diffuso degli eccitanti è stato un gruppo di ricercatori statunitense guidato dall'università Johns Hopkins il cui lavoro è stato pubblicato su Nature Neuroscience.

I TEST

Per capirlo i ricercatori hanno chiesto a cento volontari di eseguire una serie di test di apprendimento, in particolare di identificare e memorizzare una serie di immagini. Appena conclusa la prova ogni partecipante ha ricevuto una pillola contenente 200 milligrammi di caffeina, oppure semplice placebo. Tornando il giorno successivo ai volontari sono state nuovamente mostrate le immagini del giorno precedente a cui ne erano state aggiunte di nuove, sia casuali che in qualche modo simili. Il compito era quello di dividerle in tre diverse categorie: vecchie, nuove e simili a quelle proposte all'inizio. I risultati hanno evidenziato che i volontari che avevano ricevuto caffeina hanno avuto una maggiore capacità di distinguere le nuove immagini simili da quelle iniziali. Questa migliore capacità di memorizzazione non si è osservata nei soggetti che avevano ricevuto dosi di caffeina molto piccole e neanche in quelli che l'avevano assunta prima di fare il test.

«Consumando tre o quattro tazzine al giorno una persona sana può godere del piacere di bere un buon caffé senza temere per la salute» assicura Alessandra Tavani, capo del laboratorio di epidemiologia delle Malattie croniche dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri. La caffeina è ritenuta responsabile della diminuzione del senso di fatica e dell'aumento della vigilanza. «Parlando di persone adulte e sane, escludendo le donne in gravidanza - aggiunge la ricercatrice - la caffeina entra in circolo in circa trenta minuti, viene assorbita al 99% nel giro di un'ora, ha il suo picco massimo di concentrazione dopo due ore dall'assunzione». La quantità di caffeina dipende dal tipo di miscela e dalle modalità di preparazione: la varietà robusta, per esempio, ha il doppio della caffeina dell'arabica.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LE ANALISI SU NATURE NEUROSCIENZE: L'ESPRESSO BEVUTO DOPO UN ESERCIZIO MENTALE FISSA QUANTO STUDIATO

Rivoluzione quinoa

Incidenti sulla neve: aumentano le spalle lussate

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.