

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



Il caffè

In occasione del XXXIV Congresso nazionale della Società italiana di nutrizione umana si è discusso sul tema “Caffè e sistema cardiovascolare” ed è stato evidenziato che il consumo abituale e moderato del caffè non appare strettamente legato a un aumento del rischio di cardiopatie ischemiche. L'aumento della pressione arteriosa, infatti, è temporaneo. Una tazzina di caffè può contenere da 50 a 150 mg di caffeina. Il caffè filtrato contiene più caffeina dell'espresso perché durante il lento filtraggio l'acqua scioglie una maggiore quantità di caffeina.

Un gruppo di ricercatori dell'University of South Florida ha valutato l'incidenza della caffeina sull'alzheimer ed è stato riscontrato che i topi ai quali veniva somministrata la caffeina godevano di una certa protezione. La caffeina riuscirebbe a contrastare, nei suddetti animali, l'accumulo nel cervello della proteina beta amiloide, responsabile della formazione delle placche amiloidi coinvolte nell'insorgere della grave demenza. La caffeina potrebbe, quindi, forse rallentare il decorso dell'alzheimer. In attesa di ulteriori studi, si raccomanda sempre un uso moderato di questa bevanda che attenua la stanchezza, agisce sul tono muscolare e sull'umore e migliora la concentrazione.