

ALIMENTAZIONE

di Giuseppe Chella



Caffè e tè verde

Secondo una ricerca condotta recentemente in Giappone, che ha interessato circa 80 mila persone tra i 45 e i 74 anni, seguiti per 13 anni, sembra che il tè verde e il caffè proteggano il cervello dal rischio di ictus. Questo studio avrebbe dimostrato, in maniera significativa, che chi beve una tazzina di caffè al giorno o 2-3 tazze di tè verde avrebbe un minore rischio di ictus e di emorragia cerebrale.

Il motivo di questo effetto sembra sia dovuto alla presenza delle catechine e degli antiossidanti dei quali è ricco il tè verde. Per il caffè il potere benefico sarebbe dovuto soprattutto al suo contenuto di acido clorogenico, potente antiossidante ed antiglicemico.

C'è da dire però che l'acido clorogenico è parzialmente distrutto dalla torrefazione e per assumere tutte le sostanze benefiche del caffè sarebbe da preferire il caffè verde, caffè non tostato, che in Italia, purtroppo, è poco conosciuto.

La ricerca è stata condotta dal National Cerebral and Cardiovascular Center del Giappone ed è stata pubblicata sulla rivista *Stroke*. Yoshihiro Kokubo, autore della ricerca, ipotizza che bere entrambe le bevande amplificherebbe ulteriormente l'effetto anti-ictus e darebbe una protezione rinforzata. ■