

# *Il caffè fa male?*

a cura della dott.ssa Giusy Macaro - DIETISTA

Ogni giorno nel mondo si devono circa due miliardi di tazzine di caffè. È naturale che moltissimi studiosi abbiano cercato di scoprire se bere caffè ci possa far male! La loro attenzione si è concentrata proprio sulla caffeina e quello che la scienza può finora affermare è che il caffè non fa male a nessuno a patto di non esagerare. E non è neppure facile esagerare: la dose massima di caffeina da assumere giornalmente è di 600 milligrammi al giorno, l'equivalente di ben 8 tazzine di caffè. Attenzione però, perché si parla di espressi: contrariamente a quanto si crede, il caffè preparato in casa con la moka contiene in media il 20-25 % di caffeina in più rispetto a quello del bar, perché l'acqua ha più tempo a disposizione per estrarre la caffeina dalla miscela. E per la stessa ragione l'espresso "lungo" contiene più caffeina di quello "ristretto" (*estratto da "I miti dell'alimentazione" - Carlo Cannella, Giovanni Carrada -*).

Molti studi hanno del tutto escluso che bere caffè possa esporci ad un maggiore rischio di qualsiasi tipo di tumore. In questo caso, anzi, si è osservato un effetto protettivo, perché la caffeina è una sostanza capace di neutralizzare i radicali liberi.

Un consumo moderato di caffè non è del tutto sconsigliato neppure in gravidanza e in allattamento. Durante i mesi della gravidanza, tuttavia avviene qualcosa di diverso dal solito, perché la caffeina resta in circolo dieci volte più a lungo: 10-15 ore anziché una e mezza. Gli effetti delle dosi successive di caffeina si possono così sommare, dando luogo alle tipiche nausee da caffè e in alcuni casi anche ad ansia e sintomi di depressione.

È infine noto che la caffeina aumenta il livello di attenzione e la concentrazione, migliorando anche l'umore... vere ragioni per cui non riusciamo a fare a meno del caffè! (*estratto da "I miti dell'alimentazione" - Carlo Cannella, Giovanni Carrada -*).