

IL CAFFÈ

Il caffè, questa nostra amatissima bevanda, è già da tempo sotto la lente di ingrandimento per i suoi effetti.

Sui media, anche questa volta, leggi una valanga di notizie che vanno ben interpretate. C'è chi dice che fa male, altri dicono il contrario. Se il caffè fosse tossico, anche poco, almeno in Italia saremmo quasi tutti morti. Aggiungiamo che ognuno di noi ha un impatto del tutto personale con il caffè. A volte basta una tazzina e non dormi la sera o mandi a quel paese tutto il mondo, altre volte ne serve qualcuno di troppo per partire bene al mattino e sopravvivere fino a sera.

Allora: il caffè è quella bevanda che contiene caffeina, ma anche tante altre sostanze. La caffeina è uno stimolante del cervello ed è idrosolubile. Sembra strano ma nel caffè fatto con la moka ce n'è di più che nell'espresso, il massimo è il percolato, quello passato direttamente attraverso filtri, o ancora quello delle nonne fatto con la cuccuma. Si è più lucidi, più concentrati, più svegli, memoria in formissima. Troppa caffeina però può aumentare la pressione, può provocare batticuore, tremore, bruciore di stomaco (anche il Dek), insonnia, però aiuta per l'emicrania (ci sono farmaci che la contengono).

Il caffè è composto anche da altre sostanze con proprietà antiossidanti e antinfiammatorie che regolano il metabolismo degli zuccheri (diabete) e dei grassi (apparato cardiovascolare), riducono la comparsa della demenza senile, allentano gli effetti dell'asma, migliorano la funzione renale. Ciò è riportato da studi medici ufficiali. Dosi esatte per ciascuno! Semplice, no?

Ci sono mille modi di berlo, ognuno sa già come fare ed è altrettanto giusto sapere che il caffè non fa male.

Non è esattamente un salvavita, ma basta la giusta quantità, cioè 3 o 4 espressi al giorno (una tazzina, 35 ml= 50 mg), con la moka (35 ml= 120 mg). Max: 400 mg/die.

Perché toglierci questo piacere o, peggio, sentirsi in colpa o in pericolo?

Dott. Gianfranco Chiadò