

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Salute e benessere con 3 tazzine di caffè al giorno

Marco Tajè · Wednesday, February 14th, 2018



“Bere caffè fa bene o fa male?” è una domanda che spesso occupa i pensieri dei consumatori della bevanda preferita dagli italiani. La risposta all’interrogativo la danno i diversi istituti scientifici che si sono occupati di avviare validi studi sugli effetti del caffè sul nostro corpo. Il tanto atteso verdetto è il seguente: il caffè fa bene alla salute, consente di vivere più a lungo e aiuta a mantenere alta la qualità di vita delle persone. Secondo le ultime novità, infatti, 3 tazzine di caffè al giorno sarebbero la ricetta perfetta per vivere meglio e più a lungo: **l’Agency for Research on Cancer afferma che anche una sola tazzina al giorno potrebbe portare questo vantaggio.**

Il caffè giova alla salute: quali sono i vantaggi più importanti?

L’Agency for Research on Cancer e le università di Cambridge e Harvard con i loro risultati confermano gli effetti positivi della bevanda preferita dagli italiani che da decenni è oggetto di ricerche e studi, tra speranze e leciti dubbi. Secondo queste fonti, l’assunzione giornaliera di caffè abbasserebbe il tasso di mortalità del 12% grazie alle numerosissime sostanze in esso contenute che hanno effetti benefici su cuore, reni e polmoni. Tra le malattie e i disturbi che è possibile evitare bevendo circa 3 tazzine di caffè al giorno troviamo infarto, diabete, tumore e ictus. Quali sono le sostanze responsabili di tutto ciò? Il ruolo chiave è ricoperto dai polifenoli e dai diterpeni, entrambi forti antiossidanti naturali. A conferma di ciò, l’Università di Catania ha fornito dati relativi ai disturbi cardiovascolari (riduzione del rischio del 5%) ma soprattutto al diabete di tipo 2 e alle malattie neurodegenerative come il morbo di Parkinson (riduzione del 30%).

Quindi si può bere caffè a volontà?

Il caffè fa innegabilmente bene, ma bisogna sempre fare attenzione a non esagerare: è consigliabile infatti restare nei limiti giornalieri, che si attestano appunto intorno alle 3-4 tazzine, ovvero circa 300 milligrammi di caffeina. Tale limitazione è necessaria per evitare effetti collaterali come iperattività, sovra-eccitazione, insonnia e persino problemi di digestione e di reflusso gastrico. A questo scopo potrebbe essere d’aiuto il consumo di caffè in cialde (**acquistabili anche online**) per avere la sicurezza di non superare i limiti consigliati, essendo pre-dosate. Anche in questo caso, però, è necessario porre particolare attenzione alla scelta delle diverse tipologie di miscela di caffè e al relativo contenuto di caffeina (l’arabica ad esempio ha circa la metà della caffeina contenuta nella robusta) per non sforare con i dosaggi.

This entry was posted on Wednesday, February 14th, 2018 at 6:39 pm and is filed under [Alto Milanese, Salute](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.