



Proprietà del caffè, perché non berne troppi

Descrizione

La parola “**caffè**” è spesso associata a quelle “**relax**” e “**pausa**”. D’altro canto, una tazzina di caffè rappresenta, non di rado, un momento di riposo della nostra attività lavorativa, che condividiamo con colleghi, clienti o semplici conoscenti. Ma quando **sorseggiamo** la nostra amata tazzina di caffè, quell’aroma irresistibile che lo rende attraente agli occhi di milioni di persone in tutto il mondo, sappiamo esattamente quali sono le sue **proprietà nutrizionali**?

Una **tazzina di caffè** apporta, mediamente, circa 290 calorie e contiene, al suo interno, 10 gr di proteine, 28 gr di carboidrati e 130 mg di calcio, oltre a contenere fosforo, ferro, potassio, sodio, vitamina B2 e vitamina B3. Una bevanda **estremamente diffusa** in ogni parte dello Stivale, che si può comodamente reperire in un negozio alimentare o al supermercato, piuttosto che gustarla in un bar.

Il caffè, un rito per milioni di italiani

Il “**sacro rito**” del caffè è imprescindibile per milioni di italiani, che amano questa bevanda come poche altre al mondo. Come ogni cosa, tuttavia, anche il caffè ha i suoi “pro” e “contro”, che andremo ora ad analizzare nel prosieguo dell’articolo. Partiamo, in primis, dagli aspetti “**positivi**”, quelli che hanno consentito al caffè di diventare parte integrante della quotidianità di milioni di italiani.

La funzione principale del caffè è quella di stimolare il **sistema nervoso centrale**, fornendo dei benefici ad ogni singolo individuo. Ad esempio, quando ci svegliamo e non percepiamo d’essere in **splendida forma**, magari complice l’ora tarda alla quale ci siamo coricati, una tazzina di caffè rappresenta un toccasana per affrontare la giornata che ci apprestiamo a vivere.

Il caffè, d’altro canto, riesce a **ridurre la sensazione di sonno** e amplifica lo stato di benessere, agevola la facilità di ragionamento, migliora le capacità mnemoniche, oltre a



migliorare le funzioni psichiche. Il caffè, inoltre, **favorisce l'attività digestiva**, risultando uno stimolante per la secrezione gastrica e biliare, oltre ad aumentare la sensazione di "sazietà" andando a ridurre la sensazione di fame.

Secondo alcuni studi, oltretutto, il caffè avrebbe importanti **proprietà antiossidanti e antinfiammatorie**, risultando finanche utile per risolvere momenti problemi legati al mal di testa. Il caffè, quindi, è la panacea di tutti i mali? Assolutamente, no. E oltre ai lati positivi fin qui descritti, vanno tenute in considerazione le **controindicazioni** che un'assunzione elevata di caffeina può comportare.

I problemi causati dall'assunzione eccessiva di caffeina

Ad esempio, bere **troppi caffè** non è certamente benefico per il nostro organismo, perché amplifica il rischio di creare disturbi al ritmo cardiaco, palpitazioni o tremori, oltre ad ipereccitabilità e **acidità di stomaco**. Se da un lato, poi, il caffè consente di essere "pimpanti" in avvio di una giornata lavorativa, viceversa un'elevata assunzione può creare **problemi di insonnia**, ed è per questo motivo che ne viene spesso sconsigliata l'assunzione dopo cena.

La sua **azione neurostimolante**, in caso – ripetiamo – di eccessivo utilizzo, può essere l'anticamera anche a stati di ipertensione o, seppur in casi più rari, depressione, oltre a poter creare potenziali danni all'**apparato gastrico**. Va da sé, di conseguenza, che ne è consigliato l'utilizzo solo ed esclusivamente in età matura: è assolutamente inopportuno farlo bere ad un **bambino**.

Bere il caffè, poi, è sconsigliato in altri specifici casi. Prendendo spunto da un **argomento trattato da [Giornale Social](#)**, è sconsigliato il suo consumo nel caso in cui si stia assumendo determinati farmaci. A dimostrarlo, in tal senso, sono stati alcuni studi stilati qualche anno or sono, dove si è messo in evidenza come il caffè sia in grado di **assorbire e distruggere** alcuni farmaci.

Ad esempio, è sconsigliato bere caffè se si stanno assumendo farmaci per la **tiroide**, piuttosto che per semplici raffreddori o allergie: essendo uno stimolante, infatti, potrebbero interferire con l'azione del farmaco assunto, creando uno stato di **maggior irrequietezza**.

Foto di Mike Kenneally su Unsplash

Categoria

1. Digressioni

Data

03/03/2024

Data di creazione

21/09/2023