

Un caffè al giorno



di Diana Crippa

Il caffè, bevanda amara e nera come la notte, è uno dei vizi della maggior parte degli italiani dal momento del suo primo arrivo in Italia, nel 1624, al Caffè Florian a Venezia. Ognuno ha le proprie preferenze: chi ama il classico e intramontabile “espresso” ... chi preferisce il gusto più morbido del caffè estratto dalla moka, a chi piace il lungo caffè americano o quello idrosolubile; chi predilige quello al ginseng o all’orzo e chi, infine, opta per il decaffeinato, onde evitare di assumere quantitativi eccessivi di caffeina e trigonellina, stimolanti per il nostro organismo.

Proprio in funzione dell’alta percentuale di queste sostanze, enti come la FDA (Food and Drug Administration) sconsigliano di assumere un quantitativo di caffeina superiore a 300 mg di caffeina/die, dose contenuta in tre espressi. Due o tre caffè al giorno, oltre a non danneggiare il nostro organismo, hanno effetti benefici su individui sani: facilitano la diuresi, attenuano la stanchezza, migliorano la concentrazione e agevolano la digestione stimolando la secrezione gastrica. Le proprietà benefiche del caffè non sono una novità: erano già ben note nel 1000 a.C., tanto che il famoso medico arabo Avicenna prescrisse del “bunc” (quello che ora chiamiamo caffè) come forte antidepressivo e digestivo.

L’oro nero contribuisce, inoltre, a prevenire le prime fasi dell’aterosclerosi e aiuta a combattere i radicali liberi, grazie alla presenza di numerosi antiossidanti, come l’acido fenolico: basti pensare che il quantitativo che si trova in una tazzina da 30 mL di espresso è pari a quella che si ritrova in un chilo di mele o in 200 gr di melanzane! Non è finita qui: un recente studio condotto dall’INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) ha evidenziato che bere un caffè dopo il pasto riduce il rischio di diabete di tipo 2; sembra infatti che i composti fenolici presenti nel caffè possano legare gli enzimi coinvolti nel metabolismo dei carboidrati, quali alfa-glucosidasi e alfa-amilasi. Le buone notizie non finiscono qui: il caffè riduce anche il rischio di cancro al colon-retto, quello del carcinoma epatocellulare e il cancro alla prostata!

Logicamente non bisogna consumare più di 3 caffè al giorno ed è bene che

alcuni gruppi di persone non lo assumano affatto, come chi presenta aritmie cardiache, ulcera, gastrite e patologie dell'orecchio interno; così come è sconsigliato alle persone stressate, ansiose o che soffrono d'insonnia e infine a chi ha pressione e colesterolo alti. Questi gruppi non dimentichino che la caffeina è contenuta in tanti altri alimenti oltre che nel caffè, come il tè, le bibite gassate (per esempio, la Coca Cola), l'erba mate, il guaranà, il cioccolato fondente, la cioccolata e le torte a base di cioccolato.

Insomma, i vecchi detti funzionano sempre: possiamo dire con certezza che "in medio stat virtus", ovvero che l'assunzione di una quantità moderata di caffè al giorno non può che farci bene!

©Fotografia di Cristina Tamiso