



Molti enti di ricerca, italiani ed internazionali, continuano ad analizzare gli effetti sull'essere umano della bevanda più diffusa al mondo, puntualizzandone i tanti pregi e le controindicazioni in termini di salute, fermo restando l'insuperabile ruolo che la magica tazzina riveste sul piano sociale e come valore culturale .

Il caffè, in arabo qahwa, è una bevanda ottenuta dalla macinazione dei semi di alcune specie di piccoli alberi tropicali appartenenti al genere *Coffea*, parte della famiglia botanica delle Rubiacee, un gruppo di angiosperme che comprende oltre 600 generi e 13 500 specie.

Sebbene all'interno del genere *Coffea* siano identificate e descritte oltre 100 specie, commercialmente le diverse specie di origine sono presentate come diverse varietà di caffè: le più diffuse tra esse sono l'arabica e la robusta.

Ecco in sintesi le verità cui sono approdati gli studi più recenti sul caffè, che hanno, in più profili, ribaltato o comunque modificato, le credenze che ognuno di noi ha maturato sugli effetti, positivi e negativi, di questa bevanda scura che ci accompagna da sempre in modo significativo nel corso della nostra giornata.

Chi beve da una a tre tazzine di caffè al giorno ha una pressione sanguigna più bassa rispetto a chi non le beve.

E' vero che il caffè macchia i denti ma è altrettanto vero che contribuisce a ridurre la formazione di placca e di carie. Quello che va limitato è l'uso esagerato dello zucchero

Il caffè non risulta scientificamente fonte di patologie cancerogene né di problematiche cardiache. E' indubbio che l'eccessivo calore della bevanda, per quanto gradevole, potrebbe creare problemi allo stomaco

Tutti sappiamo che aiuta a far diminuire la sensazione di fame però leviamoci dalla testa l'idea che il caffè faccia dimagrire

L'eterno dubbio se il caffè preso di sera disturbi o meno il sonno notturno va risolto con una risposta negativa, anche se non si può escludere che alcuni soggetti risentano dell'effetto stimolante della caffeina tanto da avvertire una certa agitazione interna dopo la sua assunzione serale.

Questa è una bella novità sul fronte della nostra salute: l'aggiunta di latte nel caffè produce un effetto antinfiammatorio.

Aiuta l'intestino a funzionare meglio grazie all'incremento indotto di contrazioni della muscolatura dell'intestino

Il caffè aiuta a ridurre lo stress ossidativo grazie ai contenuti di polifenoli, magnesio, potassio e vitamina B3

La caffeina induce la liberazione di adrenalina ed è pertanto un eccitante del sistema nervoso centrale. Inibisce inoltre l'adenosina, sostanza chimica che induce alla sonnolenza. Per cui ben venga, durante un viaggio lungo in macchina, una fermata da dedicare alla tazzina di caffè.

E' altresì accertato che in dosi eccessive , ripetute per lunghi periodi, il caffè può determinare insonnia, ansia, stati di agitazione, nausea e rialzi temporanei della pressione.