

Il caffè fa male? Quanti berne al giorno

Pubblicato: Martedì 1 Settembre 2020



Esistono numerose **false credenze sul caffè** e, di conseguenza, in molti ritengono che la bevanda possa risultare nociva per la nostra salute. In primo luogo, sono i **preconcetti sulla caffeina** a dar vita alle principali perplessità quando, in realtà, questa sostanza svolge anche effetti benefici sul nostro organismo, a patto di **non consumarne una quantità smodata**. Vediamo insieme, allora, quali siano i reali effetti del consumo di caffè e in che misura è consigliato assumerlo ogni giorno, senza doversi preoccupare eccessivamente di eventuali effetti poco piacevoli.

Benefici del caffè

Il caffè è una bevanda che si ottiene dalla **lavorazione delle bacche di una pianta**, originaria di alcune zone dell'Africa ma attualmente coltivata anche in sud America e Asia. Per realizzare la polvere scura che tutti conosciamo, è necessario sottoporre le bacche a **fermentazione e tostatura**, due operazioni che **incentivano lo sviluppo di composti benefici** che vanno a sommarsi ai principi attivi presenti naturalmente nelle bacche fresche.

Oltre alla caffeina, infatti, la polvere di caffè contiene anche numerose **sostanze antiossidanti e tannini** che incidono in modo positivo sul nostro organismo: aumentano la concentrazione, abbassano il rischio di contrarre l'Alzheimer, migliorano le funzioni digestive e conciliano il transito intestinale. Di contro, accelerano leggermente il battito cardiaco, è sconsigliato abusarne, soprattutto in presenza di pressione alta o problemi cardiocircolatori.

Quanti caffè al giorno: dose consigliata

Tutti gli effetti sopra elencati sono **direttamente correlati alla dose di caffè consumata quotidianamente** e, indirettamente, a quella di caffeina contenuta. Gli amanti del caffè tradizionale non dovrebbero superare, ogni giorno, i **3-5 caffè espressi**; se, invece, si parla di caffè decaffeinato allora il numero di tazzine può leggermente aumentare senza, però, esagerare. I vantaggi derivanti dall'assunzione di caffeina, infatti, si annullano completamente se il consumo diventa eccessivo, poiché l'organismo ne diventa assuefatto. Inoltre, un'eccessiva quantità di caffeina in circolo può sfociare in difficoltà a dormire, emicrania, bruciore di stomaco e reflusso gastroesofageo, soprattutto quando si superano le 7-8 tazzine al giorno.

Per chi, quindi, non riesce proprio a **rinunciare alla moka o alla macchinetta da caffè**, è **consigliato un consumo equilibrato**, che tragga tutti i vantaggi tenendo però lontani eventuali effetti collaterali.

Tipologie di caffè: quale scegliere

Sia gli effetti benefici, sia eventuali complicazioni possono dipendere anche dal **tipo di caffè che si assume**. Come accennato, il caffè decaffeinato (ad esempio) contiene una quantità minima di caffeina e può essere consumato in quantità più elevata, ma esistono in commercio varie miscele di caffè, coltivato e prodotto in diversi Paesi del mondo e derivante da diverse specie della Coffea Arabica, la pianta per eccellenza.

Generalmente, ogni azienda indica sulla confezione la tipologia di caffè che si andrà ad acquistare e gustare ma, purtroppo, non è sempre così. Per accontentare palati differenti e offrire ai propri clienti la massima trasparenza, una gamma variegata che specifica chiaramente tutti i dettagli di ogni prodotto, è una priorità dei brand di caffè più rinomati. Ad esempio, lo storico marchio calabrese **Caffè Aiello** propone sia miscele costituite esclusivamente da varietà **coffea arabica**, sia miscele di **arabica e robusta**, pensate per l'impiego con la **moka** così come per la **macchina da caffè**. Questo perché, nel mondo, si coltivano decine di varietà di caffè e questo aspetto non solo incide sul **sapore della bevanda** ottenuta, ma anche sulla **concentrazione dei principi attivi** che finiscono all'interno della tazzina.

Qualsiasi tipologia si scelga, bisogna semplicemente tenere a mente che una buona miscela parte da un'agricoltura consapevole, da un giusto trattamento da parte dei coltivatori, da una gestione della filiera che, partendo direttamente dal campo, arriva fino al confezionamento della polvere o dei chicchi. Dopo l'acquisto, la regola fondamentale da seguire rimane solo una: anche in presenza della migliore miscela, è sempre bene moderarne il consumo.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it