

# Caffè e Caffeina: benefici e rischi

Data: Invalid Date | Autore: Emanuela Salerno

---



Se si pensa all'Italia ed alla sua invidiatissima tradizione culinaria, non può che venire in mente il caffè. Gli italiani, si sa, da generazioni sono maestri nell'arte della preparazione di questa bevanda, tanto da esserne diventato un simbolo anche culturale.

Sono pochi coloro che riescono a rinunciare all'immancabile tazzina di caffè quotidiana ed è per questo che abbiamo deciso di trattare l'argomento dal punto di vista della salute, che più ci sta a cuore.

Tra le molte componenti nutrizionali del caffè, la più nota e studiata è senza dubbio la caffeina, soprattutto per le sue proprietà tra cui l'effetto stimolatorio sulla secrezione gastrica e su quella biliare; l'effetto tonico e stimolatorio sulla funzionalità cardiaca e nervosa; l'effetto lipolitico, cioè favorente il dimagrimento ed, infine, l'effetto anoressizzante.

Oltre alla caffeina, nel caffè sono contenute molte sostanze, con grandi proprietà antiossidanti ed antinfiammatorie, che sono comunque insufficienti per compensare il rischio derivante da un consumo elevato di caffè.

Le ripercussioni della caffeina sulla salute umana dipendono, infatti, dalla dose assunta. Un consumo elevato di caffè, espone l'organismo a diversi rischi. Il limite ragionevole è fissato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità in circa 300 milligrammi al giorno. Dal momento che un espresso fornisce mediamente 60 mg di caffeina ed un tipo moka 85, viene generalmente fissato un limite di tre/quattro tazzine di espresso al giorno.

L'eccessiva assunzione di caffè può causare ingenti danni tra cui danni al sistema digerente, causati dall'effetto stimolatorio sulla secrezione gastrica (per questo motivo il caffè è controindicato se si soffre di ulcera, gastrite o reflusso gastroesofageo) può aumentare l'insonnia, l'ipertensione e provocare vampate di calore per la sua influenza sulla funzionalità cardiaca e nervosa.

L'effetto lipolitico, cioè quello favorente il dimagrimento, è annullato e addirittura ribaltato se al caffè viene aggiunto dello zucchero (+ 20 calorie a cucchiaino) o del latte (+ 10 calorie se il caffè è macchiato), mentre l'effetto inibitorio sull'assorbimento di calcio e ferro può favorire l'instaurarsi di quadri anemici ed osteoporotici.

In gravidanza è consigliato poi limitare al massimo il consumo di caffè, in quanto alte dosi di caffeina risultano pericolose per la salute del feto.

Oltre all'assunzione diretta nelle dosi consigliate, la caffeina può fornire beneficio al corpo anche dal punto di vista estetico. Conclamate è, infatti, la sua efficacia nella lotta alla cellulite, per il suo effetto stimolante del metabolismo e termogenico.

Tra i tanti rimedi naturali per la cura del corpo, vi consigliamo un impacco anti cellulite realizzato con i fondi di caffè e l'olio di oliva. Vi occorreranno semplicemente alcuni fondi di caffè recenti, olio d'oliva o crema idratante profumata, una ciotola, un cucchiaino e della pellicola trasparente.

Basterà mescolare i fondi di caffè con dell'olio d'oliva (o della crema corpo se si preferisce) fino ad ottenere un impasto morbido e omogeneo. Il composto può essere utilizzato come uno scrub, da usare per un massaggio vigoroso sulle parti colpite dalla cellulite e stimolando, così, la circolazione sanguigna, ovvero può essere usato per fare un impacco, da coprire con la pellicola trasparente e da far agire per circa 20 minuti.

Come tutti i trattamenti di bellezza, consigliamo di essere costanti e ripetere l'impacco o lo scrub almeno due volte a settimana. Il tutto, ovviamente, accompagnato da una fumante tazzina di caffè che stimolerà il dimagrimento e l'eliminazione delle tossine anche dall'interno.[MORE]

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente