Il caffè fa bene alla salute, ricco di antiossidanti e vitamine del gruppo B

Data: 7 agosto 2014 | Autore: Elisa Signoretti



PISA, 08 LUGLIO 2014- La composizione del caffè è complessa e non ha ancora rivelato tutti i suoi segreti. Secondo gli esperti, questi grani contengono più di 1000 componenti, non tutti identificati fino ad oggi. La loro attività biologica, le possibili sinergie e antagonismi tra queste sostanze rimangono da scoprire. Al contrario, gli effetti della caffeina e di altre sostanze attive - come antiossidanti, vitamine, minerali, oligoelementi - sono ora identificati. L'ultima edizione della rivista francese Café & Medicine, per la comunità scientifica e la stampa, fornisce preziose informazioni sul tema.

La Caffeina è, naturalmente, il primo componente bioattivo di questa bevanda. Si tratta, come tutti sanno, della molecola responsabile degli effetti stimolanti del caffè. La dose dipende dalla percentuale di robusta e arabica (il primo contiene due volte più del secondo). Si trova anche nel tè (caffeina), cacao, soda e bevande energetiche. La caffeina è presente in alcuni analgesici, così come nelle preparazioni di bevande energy o anche dimagranti.Inoltre il caffè contiene molti antiossidanti. Tra loro ci sono gli ottimi polifenoli, che combattono contro la formazione di radicali liberi in eccesso nel corpo (sostanze che accelerano l'invecchiamento cellulare).

[MORE]

Attraverso questo meccanismo, e altri non ancora chiariti, i polifenoli proteggono molte malattie. Secondo lo studio NutriNet Salute, il caffè è la principale fonte alimentare di polifenoli (36,9%) prima del tè (33,6%), cioccolato (10,4%) e frutta e verdura (7,4%). Ma c'è un rapporto sud-nord: i valori più bassi si trovano in Grecia e il più alto in Danimarca , grande consumatore di caffè. Noi non conosciamo ancora tutto, ma il caffè contiene - come altri semi - grassi (11-17% di sostanza secca). A livello di proteine (10% di sostanza secca), ci sono amminoacidi. Il caffè contiene ancora i

carboidrati (come pectine, che rappresentano il 3% della sostanza secca). Minerali essenziali, una tazza di 100 ml di potassio dà (55 mg), magnesio (7 mg), calcio (7 mg) e sodio (0,7 mg).

Ci sono anche vitamine (specialmente B3, B2, B5 e B6). Infine, il caffè è un'importante fonte di fibra dietetica solubile e insolubile. La quantità varia a seconda del loro modo di preparazione (0,47-0,75 g per una tazza di 100 ml).La dose giornaliera, esercita i suoi benefici per la salute: migliorando il controllo, la memoria, l'umore, capacità fisica e la digestione. Nel complesso, questo consumo è considerato moderato in Europa occidentale se è compreso tra tre e quattro tazze al giorno (equivalenti a 250-300 mg di caffeina). Ma i fumatori che rapidamente metabolizzano la caffeina possono bere di più prima di sentire gli effetti. Infine, la maggior parte delle persone si fermano a bere a 16 ore di distanza per paura degli effetti negativi sul loro sonno.

Giovanni D'Agata, presidente dello “Sportello dei Diritti”, rileva come ancora una volta la scienza dimostra come non sempre ciò che riteniamo particolarmente dannoso, come una tazzina di caffè, risulti essere in realtà innocua o addirittura costituisca un beneficio. Ciò vale particolarmente per quella che è ormai da decenni una bevanda insostituibile per milioni d'italiani.

(Notizia segnalata da **Giovanni D’Agata**)

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/il-caffe-fa-bene-alla-salute-ricco-di-antiossidanti-e-vitamine-del-gruppo-b/67986