

Il caffè migliora la memoria

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Il caffè migliora la memoria Tre tazzine migliorano il ricordo di quel che si è appreso. La conferma giunge da uno studio americano

14 GENNAIO 2014 - La caffeina non è solo una sostanza eccitante, ma potenzia anche la memoria. Infatti, il quantitativo di poco meno di tre tazzine di espresso assunto poco dopo un esercizio mentale migliora anche il giorno dopo il ricordo di quanto si è appreso.

A scoprire gli effetti sulla memoria a lungo termine del più diffuso degli eccitanti è stato un gruppo di ricercatori statunitense guidato dall'Università Johns Hopkins il cui lavoro è stato pubblicato su "Nature Neuroscience".

[MORE]

"Sapevamo già da tempo" – ha sottolineato Michael Yassa, uno dei ricercatori che ha coordinato lo studio – "che la caffeina porta miglioramenti cognitivi ma non erano mai stati studiati così in dettaglio i suoi effetti nell'uomo sul miglioramento della memoria. Lo studio dimostra per la prima volta l'effetto della caffeina nel rendere più resistenti i ricordi per oltre 24 ore".

Giovanni D'Agata, presidente dello "Sportello dei Diritti", rileva come ancora una volta la scienza dimostra come non sempre ciò che ritieniamo particolarmente dannoso, come un paio di tazzine in più di caffè, risulti essere in realtà innocuo 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)

