

Il caffè: una delle bevande più amate al mondo

Pubblicato: Lunedì 21 Giugno 2021



È difficile per chi vive nel nostro Paese imbattersi in abitazioni, uffici e luoghi di lavoro in cui non ci siano la classica moka o le macchine da caffè più all'avanguardia, come quelle per capsule e cialde. In effetti, stiamo parlando pur sempre di una delle bevande più consumate al mondo e che è possibile gustare in diversi modi.

Il caffè: proprietà e benefici

Tra le componenti del caffè non possiamo che menzionare quella da cui la bevanda prende il nome, ovvero la caffeina. Questa sostanza è in grado di garantire una moltitudine di benefici ai propri consumatori.

Tra i più importanti abbiamo, senza dubbio, il **miglioramento della fase digestiva**, motivo per cui se ne consiglia l'assunzione dopo i pasti, la stimolazione dell'attività cardiaca e, di conseguenza, la riduzione del senso di stanchezza e affaticamento. Va inoltre sottolineato l'effetto lipolitico, attraverso il quale la caffeina aumenta sensibilmente il numero di grassi bruciati dall'organismo.

Questi sono solo alcuni dei benefici che può apportare il consumo di caffè. Tuttavia, è bene ricordare che un suo consumo eccessivo può altresì causare il sorgere di alcuni effetti indesiderati.

Il giusto dosaggio

Innanzitutto va subito chiarito che la dose di caffè letale per una persona è pari 200 mg per chilogrammo di massa corporea. Si tratterebbe dunque di una quantità inverosimile da assumere con la sola alimentazione.

In ogni modo, secondo recenti studi, la dose giornaliera da non superare sarebbe pari a tre caffè. Dai quattro al giorno, infatti, aumentano i rischi legati a problemi cardiovascolari e diabete.

Poi ci sono gli effetti collaterali che potremmo definire più “soggettivi”, come quello **legato all'insonnia**, dovuto alla spinta energetica che può dare il caffè di cui abbiamo parlato prima. Si tratta di un ostacolo che può essere facilmente aggirato optando per un buon decaffeinato.

Ben più importanti e da tenere d'occhio sono, invece, i disturbi legati all'assuefazione, la quale può portare al bisogno di assunzione di quantità sempre maggiori di caffeina per la ricerca del suo effetto energizzante. Ovviamente, tale effetto non può in alcun modo essere paragonato a quello delle droghe.

In definitiva, coloro che devono prestare maggior attenzione al proprio consumo di caffè sono i soggetti che tendono a soffrire di acidità di stomaco ai quali la caffeina potrebbe causare l'insorgere del reflusso gastrico.

Le varietà di caffè e tutti i modi in cui è possibile gustarlo

Le varietà di caffè sono tante e il sito www.chespresso.it riporta tutti i prodotti che occorrono per prepararle e gustarle al meglio, dalla classica moka alle macchine da caffè americano. Il resto lo fa la qualità dei chicchi, a sua volta determinata dall'origine e provenienza delle piante. La più conosciuta, dato che da sola rappresenta più dell'80% della produzione di caffè, è l'**Arabica**, così denominata perché coltivata tra Brasile e Arabia Saudita. Ha il vantaggio di avere un gusto più dolce rispetto alle altre tipologie di caffè (per via del maggior contenuto di zuccheri). Abbiamo poi la Robusta, il cui nome deriva dalla grandezza dei suoi chicchi che riescono a contenere una quantità di caffeina fino a quattro volte superiore alla media. Se si parla di robustezza e dimensioni importanti, non possiamo non citare l'Excelsa, la cui pianta raggiunge altezze incredibili (fino a venti metri), al punto da essere sfruttata anche per la protezione degli arbusti più fragili. Tra le quattro varietà di caffè più note, rientra quella originaria della Liberia (chiamata, per l'appunto, Liberica). Nonostante la sua pianta sia bella a vedersi, oltre che molto profumata, non regala però chicchi di qualità pari a quelli delle varietà sopracitate.

Il miglior momento per consumare il caffè

C'è chi lo beve solo al mattino, chi lo gusta meglio dopo il pranzo, chi addirittura lo preferisce la sera. Ma qual è davvero, sempre a patto che esista, il miglior momento per godersi un buon caffè?

Secondo uno studio dell'University of Bethesda il momento ideale per assumere caffè c'è e non è né quello del risveglio né quello della colazione. È bensì individuabile verso **la metà della mattinata**, orientativamente tra le dieci e le undici del mattino.

In conclusione, al netto degli studi, il nostro consiglio è quello di godere del gusto e dei benefici di questa straordinaria bevanda, ancor meglio se in compagnia di amici e persone care, facendo attenzione solo a non esagerare.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it

