Il caffè fa bene o male?

Cosa si nasconde dietro alla bevanda più amata dagli italiani.

In una sana alimentazione c'è spazio per il caffè? Risponde oggi a questa domanda il Dr. Filippo Ongaro.

Per anni abbiamo sentito dire che il **caffè** è una bevanda da usare con molta cautela. Molti, infatti, lo hanno eliminato o sono passati alla versione decaffeinata. Ora la ricerca sembra indicare al contrario che **bere caffè possa avere un effetto protettivo** nei confronti di patologie cardiache, diabete, ictus e perfino tumori. La verità sta probabilmente nel mezzo, come quasi sempre, del resto.

Una **dose moderata di caffè** come, per esempio, **tre tazzine di espresso al giorno** (che ha un contenuto di caffeina molto minore rispetto al caffè lungo americano o del Nord-Europa) fornisce **antiossidanti e caffeina**, un mix che può essere salutare. A dosi superiori il rischio è che la caffeina diventi eccessiva e possa produrre effetti di tachicardia o aumento della pressione arteriosa. Va detto però che se il consumo di caffè provoca sintomi come bruciore di stomaco, aumento della frequenza cardiaca, agitazione o insonnia, probabilmente va ridotto o eliminato. Molto dipende da come il corpo metabolizza la caffeina a livello epatico e questo a sua volta è determinato dalla genetica. Quindi, impariamo a sentire il nostro corpo. Se emergono sintomi riduciamo. Se non ci sono sintomi possiamo goderci una bella tazza di buon caffè, ovviamente meglio se **senza zucchero**!