

---

## Il caffè

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Il caffè è una pianta sempreverde che vive bene oltre gli 800 metri di altitudine in terreni umidi con temperature tra i 15 ed i 25 gradi. Gli effetti sulla nostra salute sono oggetto di numerosi dibattiti e controversie. La caffeina che possiede è da considerare un vero e proprio farmaco. I sistemi di preparazione sono diversi: dall'infusione lenta e tradizionale alla turca, alla soluzione con caduta di acqua bollente alla napoletana, fino all'uso di apparecchi casalinghi moka espresso o da bar con estrazione rapida a pressione di vapore acqueo. Più veloce è il metodo, minore è la caffeina estratta dal macinato. Se si vuole ridurre il contenuto di caffeina è sufficiente far bollire il caffè per breve tempo. Gli italiani si considerano maestri nell'arte del caffè e lo consumano in molte varianti: macchiato, corretto, ristretto, lungo, in tazza grande, piccola o nel bicchiere. Nell'individuo sano il caffè attenua la stanchezza, agisce sul tono muscolare e sull'umore, migliora la concentrazione, riduce l'incidenza di alcune cefalee e stimola la digestione. Recentemente, in un convegno tenutosi a Roma dal titolo La terapia delle malattie epatiche, è stato evidenziato che l'uso moderato del caffè potrebbe avere benefici effetti in alcune malattie del fegato. Altri due vantaggi sono l'effetto dimagrante e la sua azione negli sport di resistenza. Il caffè è, invece, sconsigliato ai cardiopatici, a chi ha aritmie, ulcera, gastrite, ai soggetti stressati, ansiosi, eccitabili, a chi soffre d'insonnia ed agli ipertesi. C'è da segnalare che recenti studi hanno segnalato una controindicazione per chi soffre di glaucoma. Il caffè è sotto accusa anche perché provocherebbe un minore assorbimento, da parte del nostro organismo, del ferro e dello zinco. I sostenitori del caffè tendono a minimizzarne gli effetti negativi ed esaltarne quelli positivi. La conclusione più saggia è di farne sempre un uso moderato.