

# Caffè: quanto se ne può bere

break-3630309-640-623392fc

Fa bene o fa male? Quanto se ne può bere, e chi dovrebbe evitarlo? I più recenti studi scientifici sostanzialmente assolvono il caffè da ogni capo di imputazione. Anzi, ne sottolineano la salubrità.

## QUANTO SE NE PUÒ BERE

L'European Food Safety Authority ha stabilito che un consumo di caffeina fino a 400 milligrammi al giorno non pone problemi di sicurezza agli adulti sani (pari a 4-5 tazze di espresso, a 3-4 di moka o a 3-4 di americano) ma consiglia di non berne più di 200 mg in una sola dose. Le donne in gravidanza o in allattamento dovrebbero limitare il consumo di caffeina a 200 mg al giorno.

## I "TEMPI" DELLA CAFFEINA

La caffeina viene assorbita rapidamente e completamente dall'organismo. Gli effetti stimolanti possono insorgere da 15 a 30 minuti dopo l'ingestione e permangono per alcune ore. Negli adulti sani il tempo che l'organismo impiega a eliminare il 50% della caffeina è di circa quattro ore, con oscillazioni dalle due alle otto ore

**Anna Muzio** ha scritto con **Andrea Cuomo** *"Mondo Caffè. Storia, consumo ed evoluzione di un'invenzione meravigliosa"* (ed. Cairo, I libri de Il Golosario). Gli autori hanno appena lanciato il loro magazine online, [coffeando.it](http://coffeando.it)

[Caffè, un chicco pieno di salute](#)