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**

Caffè, un chicco pieno di salute