Birra e caffè? Ecco come agiscono sul nostro cervello

birro-e-caffe-4e84a096

Il blog i love coffee ha elaborato questa infografica che sintetizza uno studio su come la birra e il caffè interagiscono sul cervello umano pubblicato da Michael Cho, secondo cui la prima stimola la creatività, mentre il secondo migliora la capacità di esecuzione dei compiti. Questo perché l'alcol influisce sulla corteccia cerebrale, riducendo l'attenzione, ma lasciando più liberi i pensieri di fluire e generare idee. Viceversa la caffeina stimola la capacità di concentrazione.

Naturalmente, è l'avveetenza d'obbligo, non bisogna eccedere né con l'alcol né con la caffeina. La moderazione è la prima e unica regola da seguire.

Beer vs coffee