Caffè, quando piacere fa rima con benessere

caffe-b1be0232

Il **caffè** è un piacere da gustare con tutti i sensi, conviviale e allo stesso tempo intimo e personale, è tradizione ma anche innovazione, è **gusto e contemporaneamente beneficio per il nostro organismo**. Il caffè è tutto questo e molto di più. Indubbiamente può essere definito la bevanda nazionale degli italiani: **ben il 96,5% consuma caffè o bevande a base di caffè o che lo contengono**, almeno saltuariamente .

“Gli amanti del caffè non sempre conoscono i benefici che un consumo corretto ed equilibrato di questa bevanda può apportare al benessere dell’organismo” afferma **Patrick Hoffer, presidente del Consorzio Promozione Caffè**. Lo dimostra una **ricerca internazionale dell’Institute for Scientific Information on Coffee** (ISIC) su 4mila consumatori in 10 Paesi europei: 7 europei su 10 ritengono di seguire uno stile di vita salutare, ma **più di metà degli intervistati non conosce quali benefici possano derivare dal consumo di questa bevanda**. “L'alimentazione, i liquidi e l'esercizio fisico sono essenziali per il mantenimento di uno stato di benessere: 400mg di caffeina da varie fonti, **l'equivalente di 5 tazzine di caffè al giorno**, è coerente con uno **stile di vita sano ed equilibrato**”, sottolinea Patrick Hoffer. Eppure la conoscenza pubblica degli elementi che fanno parte di uno stile di vita sano è limitata e il 76% degli europei intervistati dall'ISIC ha ammesso di aver bisogno di maggiori informazioni su salute e benessere.

Il caffè è la **bevanda più studiata al mondo** e i suoi molteplici effetti sull’organismo e le rinnovate scoperte continuano a stupirci. A questo proposito il prof. **Luca Piretta, gastroenterologo e nutrizionista dell’Università Campus Biomedico di Roma**, precisa: “Oltre ai ben conosciuti effetti della caffeina contenuta nel caffè sullo stato di vigilanza e concentrazione e sulle performance fisiche (resistenza), tra i vari fronti della ricerca uno certamente molto sorprendente è quello relativo al nostro 'secondo cervello', l’intestino. Infatti si è scoperto che l'intestino possiede numerosissimi recettori del gusto amaro, che inviano segnali al cervello per ridurre l'appetito e rallentare lo svuotamento gastrico. Il caffe, ricchissimo di sostanze amare, potrebbe rivelarsi anche attraverso questa via un **importante alleato della salute**" .

caffè salute“Da alcuni anni - aggiunge Piretta - la ricerca scientifica ha infatti permesso di scoprire l'esistenza dei recettori del gusto lungo tutto il tratto intestinale e perfino sul pancreas. In particolare sono stati osservati i recettori del gusto dolce, del grasso e del gusto amaro. I recettori del gusto amaro sono decisamente più complessi e articolati, tanto da avere un famiglia di oltre 25 geni deputati alla loro espressione. Recenentemente si è messa in relazione la stimolazione di questi recettori con la produzione di alcune sostanze (come il GLP-1, Glucagon-Like Peptide-1 e la CCK, colecistochina, ormone gastrointestinale) che notoriamente agiscono a livello del sistema nervoso centrale **riducendo l'appetito** e a livello gastrico riducendo la velocità del suo svuotamento”.

I benefici del caffè non sono legati strettamente solo ad aspetti salutari e fisiologici, ma rappresentano una fonte di piacere da scoprire quotidianamente. La preparazione e il consumo di caffè regalano, infatti, **un'esperienza multisensoriale che nasce dalla combinazione dei sensi della vista, dell'olfatto, del gusto e del tatto**. L'esperienza è influenzata anche dalla temperatura e dal contesto in cui si consuma il caffè e si propaga fino alla fruizione. Essa inizia dall'aroma che si sprigiona con l'apertura del contenitore, fino agli stimoli visivi durante la preparazione, inclusi il colore del caffè e la presenza di crema o schiuma. Probabilmente l'esperienza sensoriale di gustare una tazzina di caffè inizia nel momento in cui entrando in un bar si sente il suono di una macchina da caffè che, come suggerito da recenti ricerche, giocherebbe un ruolo fondamentale nel rapporto giornaliero del cliente con i prodotti, spesso influenzandone i processi cognitivi, le emozioni e il comportamento . Prove aneddotiche suggerirebbero inoltre che la percezione dell'aroma del caffè possa avere un impatto sulla concentrazione, scatenando anche emozioni ed evocando ricordi.

“L'esperienza sensoriale di bere una tazzina di caffè è uno degli aspetti chiave della bevanda e regala aromi, gusti e sapori unici. Il tipo di caffè, il grado di tostatura e il metodo di preparazione influenzano l'esperienza sensoriale del caffè nel suo complesso. Ma anche altri elementi quali il contesto e il tipo di tazza contribuiscono a influenzare l’esperienza. **L'aroma del caffè** si sprigiona dai diversi composti volatili prodotti durante la tostatura. I lipidi del caffè, che rappresentano circa il 10% nei chicchi di caffè tostati, contengono la maggior parte del sapore”, spiega **Luigi Morello, Responsabile MUMAC Academy**.

Un’ampia letteratura scientifica dimostra che il caffè **rientra pienamente in uno stile di vita attivo e in un’alimentazione corretta e bilanciata**. Le evidenze scientifiche ad oggi suggeriscono anche che un moderato consumo di caffè per tutta la vita può rallentare il fisiologico declino cognitivo legato all’età, **riducendo inoltre il rischio di malattie neurodegenerative** (come ad esempio **il morbo di Alzheimer e il morbo di Parkinson**), il rischio di diabete di tipo 2 e di una serie di malattie del fegato. Sul fronte della ricerca sui tumori, dopo l'ultima revisione IARC – come riportato dall’Institute for

Scientific Information on Coffee (ISIC) – oltre 500 studi epidemiologici in America, Europa e Giappone hanno indagato il **possibile legame tra consumo di caffè e rischio di sviluppo del cancro**. In particolare, una recente meta-analisi di 40 studi su oltre 2 milioni di partecipanti tra Europa, Nord America e Asia ha evidenziato che il consumo di caffè non è correlato ad un aumento dei rischi di sviluppo di tale malattia e anzi, per alcune tipologie di cancro, il consumo di questa bevanda risulterebbe associato ad una diminuzione del rischio.