

Pausa caffè, abitudine buona anche per la salute

Franca Marangoni
Direttore Scientifico AP&B

La cosiddetta “pausa caffè” è un’abitudine quotidiana molto diffusa, e non solo nel nostro Paese, come dimostrano le 12 cifre che caratterizzano il numero delle tazze consumate ogni giorno in tutto il mondo. La letteratura scientifica più recente conferma che si tratta di una buona abitudine: assumere caffè con moderazione non solo non fa male, ma comporta una serie di benefici che vanno oltre la ben nota azione stimolante. Lo studio dei meccanismi biologici alla base degli effetti protettivi del caffè può quindi avere importanti implicazioni in termini di salute pubblica.

Dal Tema di questo mese, nel quale l’argomento caffè viene affrontato da diversi punti di vista, emerge un messaggio chiaro: i vantaggi ci sono esclusivamente se il consumo è moderato e nell’ambito di un’alimentazione sana ed equilibrata.

Moderazione ed equilibrio mancano completamente invece quando l’attenzione per il cibo e la ricerca della salubrità degli alimenti diventano ossessivi. Si tratta dell’ “ortoressia”, un vero e proprio disturbo alimentare, che richiede un approccio clinico complesso e multidisciplinare, come chiarisce nell’Intervista Donatella Ballardini, Specialista in Scienza dell’Alimentazione, Responsabile Sanitario del Centro Gruber - Fondazione Gruber e Presidente dell’Associazione Nazionale Specialisti in Scienza dell’Alimentazione (ANSISA). Approccio che è fondamentale per evitare importanti conseguenze a livello psicologico, ma non solo.

Buona lettura! ■