



***“Ehi, Caffè! Cioccolato! ... Ah, Zerlina:  
Giudizio!” Caffè e Cioccolato:  
Virtù e Rischi da Mozart ai tempi moderni***

Sabato 30 gennaio 2016

sede Ordine Medici Chirurghi ed Odontoiatri di RE – v. Dalmazia 101

Società Medica Lazzaro Spallanzani

***CAFFÈ E CIOCCOLATO MITI E REALTÀ***

*Donato Zocchi MMG*



La pianta *Theobroma Cacao* fu classificata da Linneo, considerando il nome che aveva e l'uso che se ne faceva presso le civiltà che la utilizzavano all'epoca: *cacao cibo degli dei*.

*L'immagine raffigura due divinità che sorseggiano cioccolata calda*

Presso i maya il cioccolato veniva chiamato *kakaw uhanal*, ovvero "cibo degli Dei", e il suo consumo era riservato solo ad alcune classi della popolazione (sovrani, nobili e guerrieri). I maya amavano la bevanda di cacao preparata con acqua calda. Acqua si diceva *haa*, e caldo si diceva *chacau*. La bevanda di cacao assumeva il semplice nome di *chacauhaa*. Sinonimo di *chacau* era *chocol*, da cui deriva *chocolhaa*, sicuramente il primo nome che si avvicina allo spagnolo *chocolate*.

Facendo un ulteriore salto, arriviamo alla conquista spagnola della seconda metà del IV° secolo dove si consumava una bevanda per metà di cacao ("cacahuatl") e per metà di "pochotl" che prendeva il nome di "**chocolatl**" ('chocol' di radice maya che significa caldo e 'atl' di radice azteca che significa acqua, pronuncia "ciocolate"). In ogni caso, perché gli spagnoli per indicare le bevande a base di cacao non accolsero "cacahuatl", ma preferirono adottare "chocolatl"? Questo fatto dipenderebbe da quel fenomeno per cui le parole di una certa lingua possono avere suono e significato inaccettabile in altre

# Storia

# Le tracce più antiche del consumo di cacao risalgono al 600 a.c.

IN UNA GROLLA  
RITROVATA NEL  
BELIZE SONO STATE  
INDIVIDUATE TRACCE  
DEL CONTENUTO



LA GROLLA E' STATA DATATA  
UTILIZZANDO LA TECNICA DEL  
CARBONIO RADIOATTIVO

NEI RESTI DEL CONTENUTO E'  
STATA RINVENUTA THEOBROMINA

DUNQUE IL  
CONTENUTO ERA  
CACAO

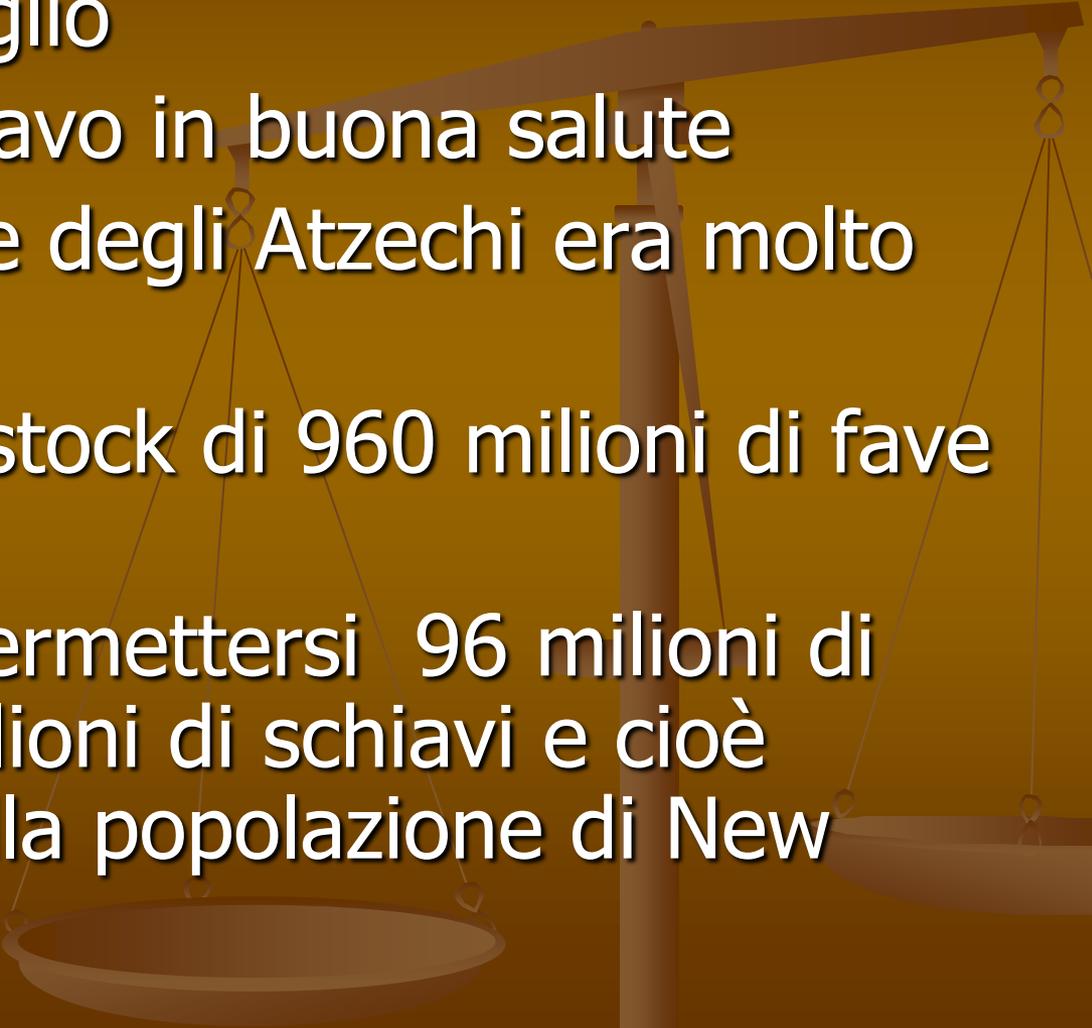




Tornando alla storia, successivamente ai Maya anche gli aztechi iniziarono la coltura del cacao, e in seguito la produzione di cioccolato; il cacao veniva consumato dall'élite durante le cerimonie importanti, offerto insieme all'incenso come sacrificio alle divinità e a volte mischiato al sangue degli stessi sacerdoti. A conferma di ciò, sono stati trovati diversi esempi di raffigurazione della pianta del cacao su alcuni vasi e codici miniati Maya. Oltre ad un impiego liturgico e cerimoniale, nelle Americhe il cioccolato veniva consumato come bevanda, spesso aromatizzata con vaniglia, peperoncino e pepe.

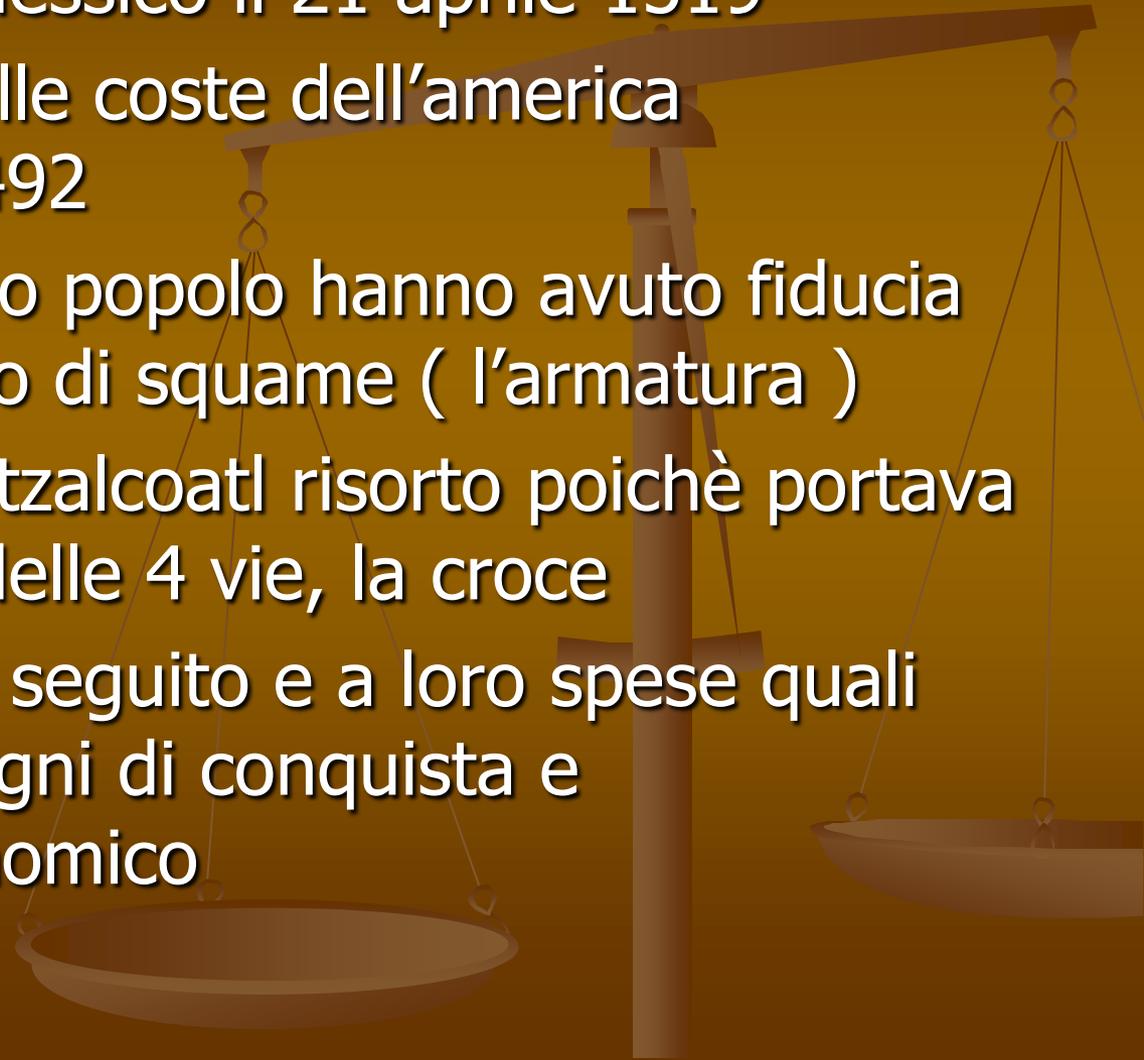
*Di fianco scultura azteca di uomo con cabosside di cacao*

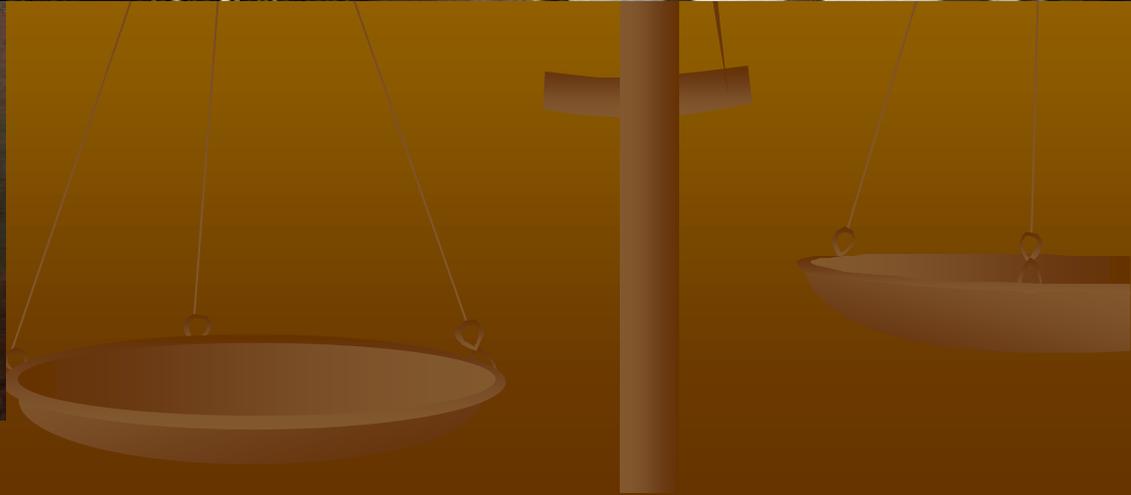
# La fava di cacao diventa moneta di scambio

- 10 fave 1 coniglio
  - 100 fave 1 schiavo in buona salute
  - Montezuma, il re degli Atzechi era molto ricco
  - Possedeva una stock di 960 milioni di fave di cacao
  - Poteva quindi permettersi 96 milioni di conigli o 9,6 milioni di schiavi e cioè l'equivalente della popolazione di New York
- 

# L'arrivo di Cortez e delle corti europee

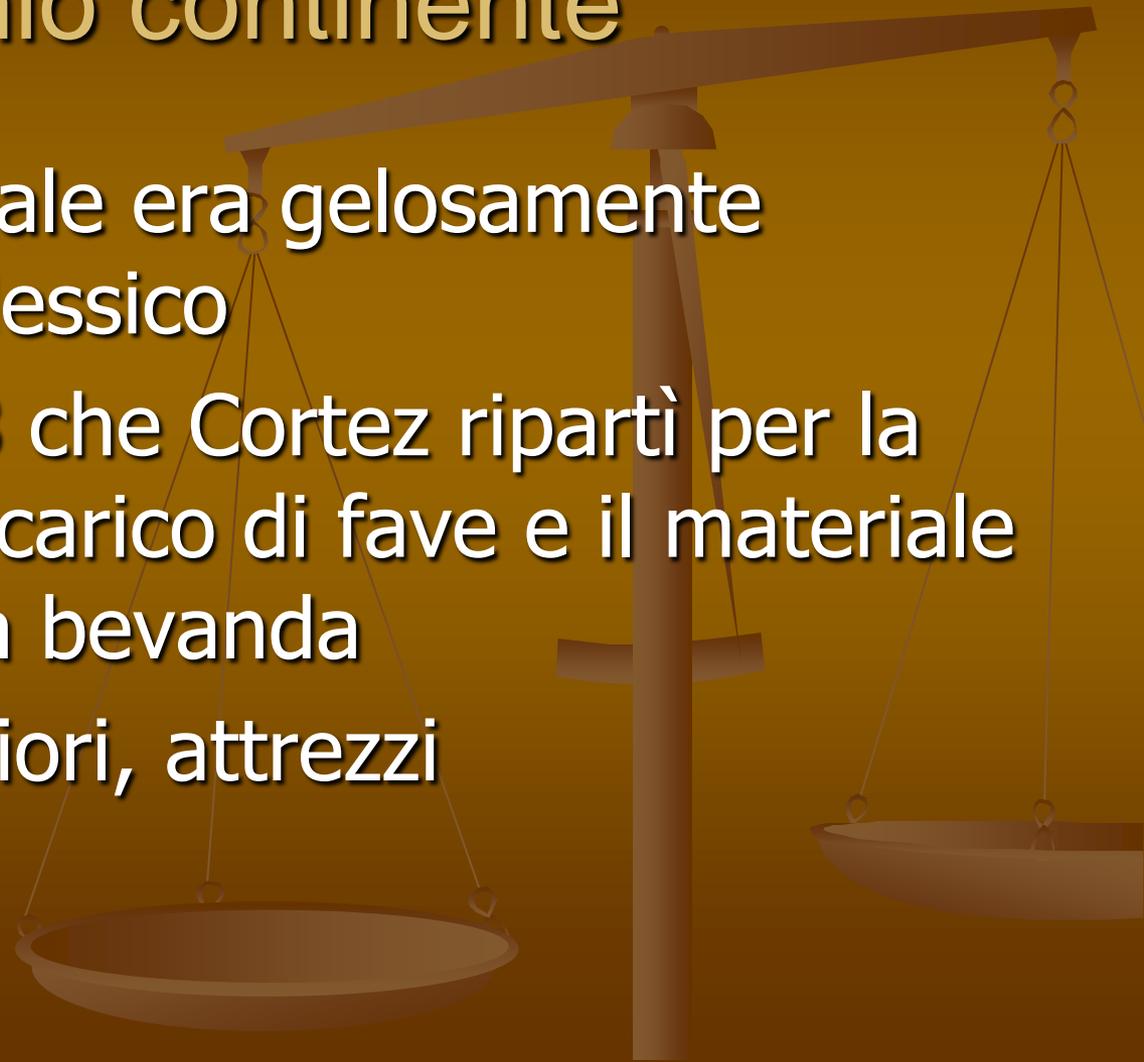
- Cortez sbarca in Messico il 21 aprile 1519
- Colombo arrivò sulle coste dell'america meridionale nel 1492
- Montezuma e il suo popolo hanno avuto fiducia nell'uomo ricoperto di squame ( l'armatura )
- Lo credettero Quetzalcoatl risorto poichè portava con se il simbolo delle 4 vie, la croce
- Scoprirono solo in seguito e a loro spese quali fossero i reali disegni di conquista e sfruttamento economico

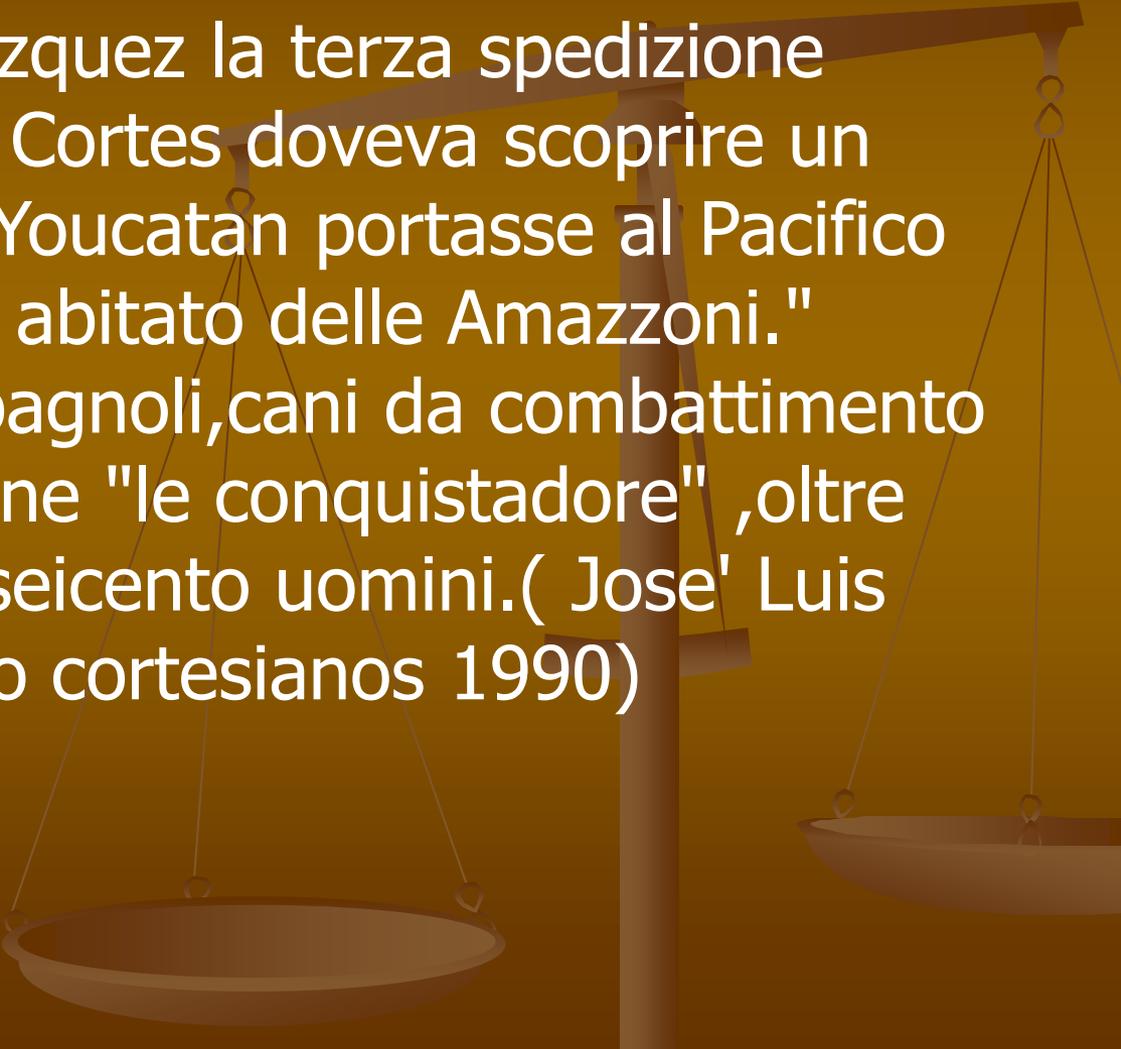




# La bevanda al cioccolato arriva nel vecchio continente

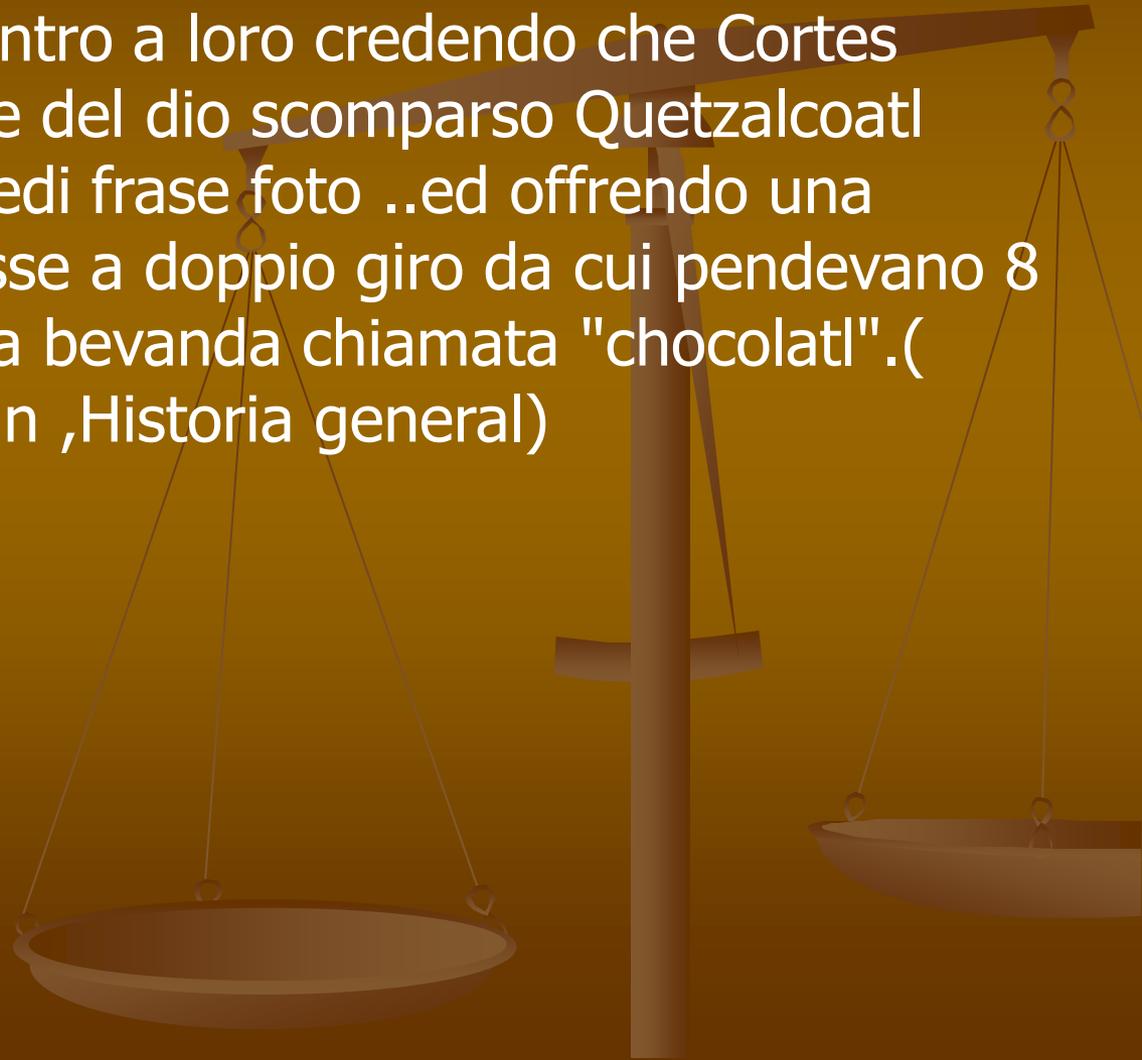
- La ricetta originale era gelosamente conservata in Messico
- E' solo nel 1528 che Cortez ripartì per la Spagna con un carico di fave e il materiale per preparare la bevanda
- Spezie, aromi, fiori, attrezzi





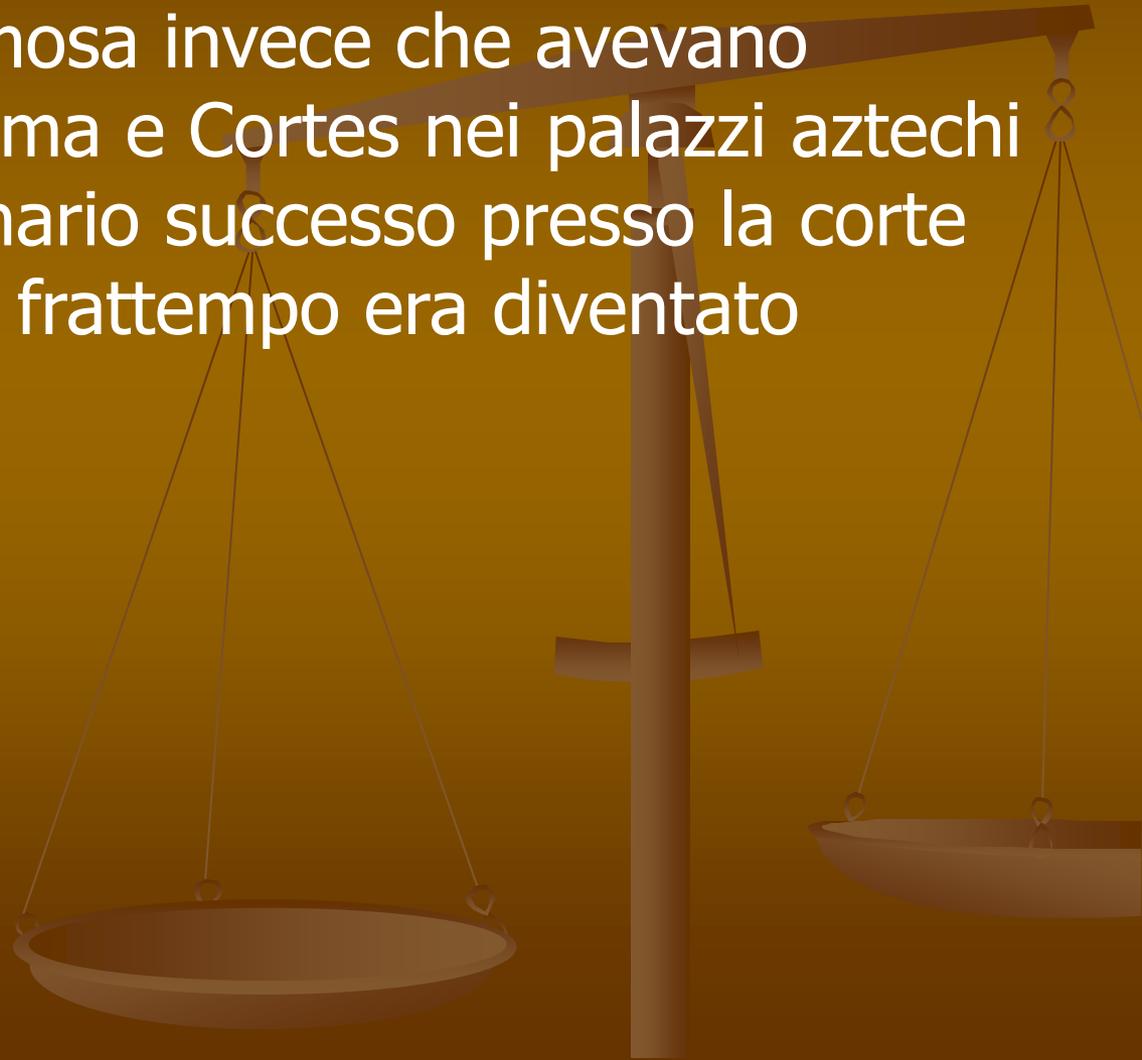
Su istruzioni di Velasquez la terza spedizione spagnola guidata da Cortes doveva scoprire un passaggio che dallo Yucatan portasse al Pacifico attraverso "un luogo abitato delle Amazzoni." Splendidi destrieri spagnoli, cani da combattimento e una ventina di donne "le conquistadore", oltre alle 20 navi e quasi seicento uomini. ( Jose' Luis Martinez- Documento cortesianos 1990)

Montezuma andò incontro a loro credendo che Cortes fosse la reincarnazione del dio scomparso Quetzalcoatl ,affermando che .....vedi frase foto ..ed offrendo una collana di lumache rosse a doppio giro da cui pendevano 8 gamberetti d'oro e una bevanda chiamata "chocolatl".( Bernardino de Sahagun ,Historia general)



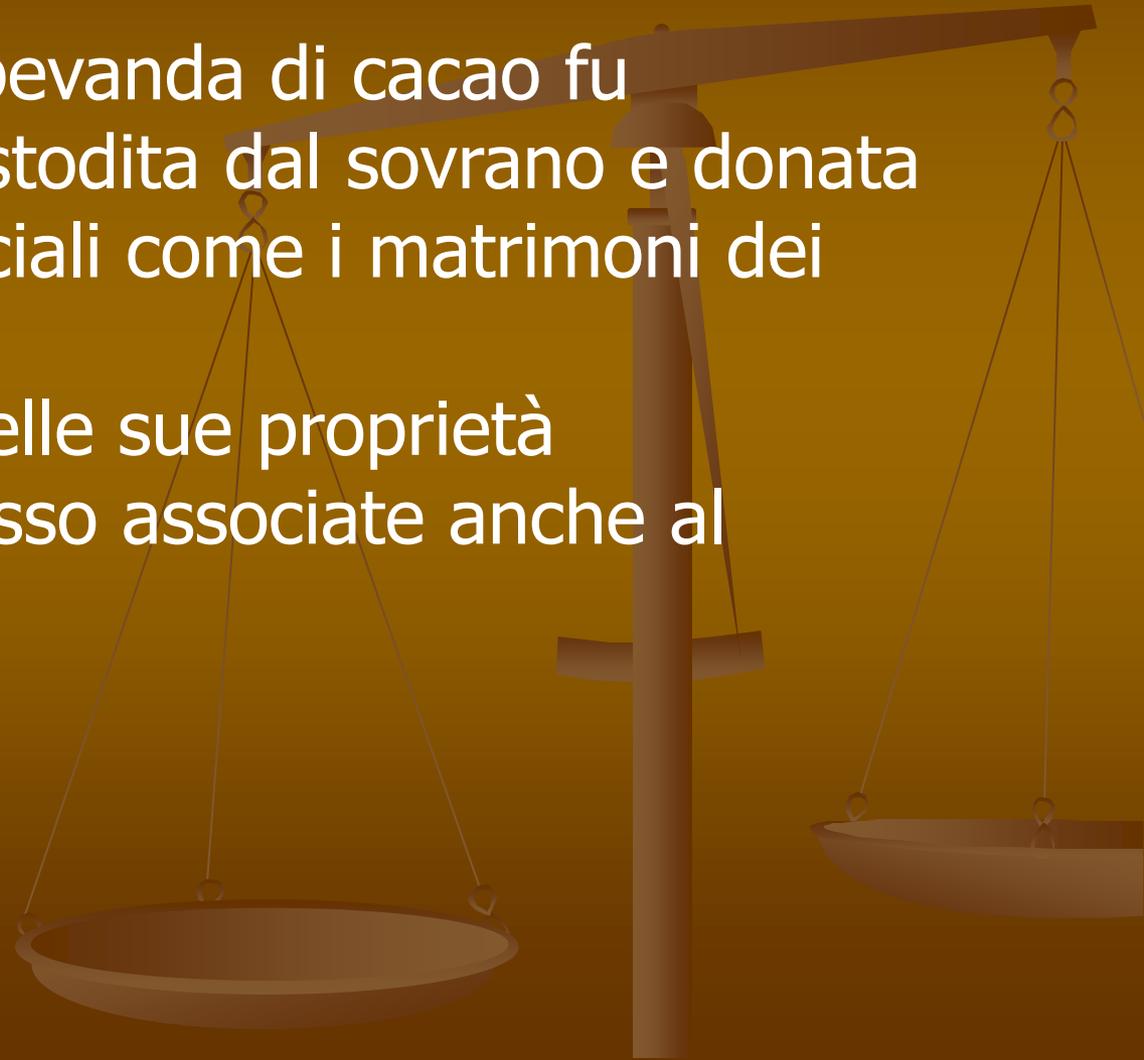
Anche Colombo aveva inviato i semi di cacao in Spagna ma con scarso successo.

La bevanda schiumosa invece che avevano condiviso Montezuma e Cortes nei palazzi aztechi ebbe uno straordinario successo presso la corte di re Carlo che nel frattempo era diventato imperatore



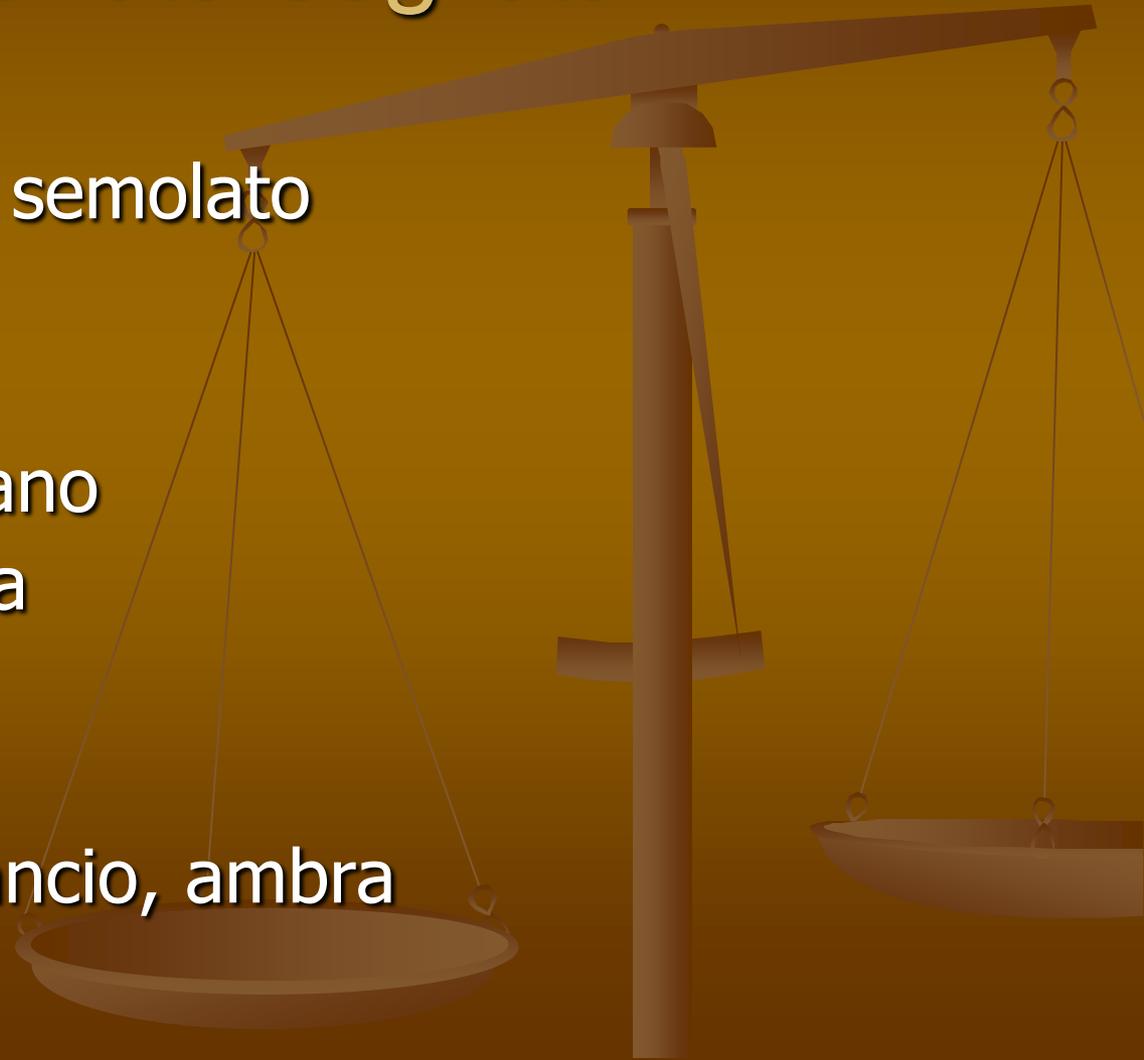
La ricetta della bevanda di cacao fu gelosamente custodita dal sovrano e donata in occasioni speciali come i matrimoni dei suoi familiari.

Si parlò molto delle sue proprietà afrodisiache spesso associate anche al peperoncino

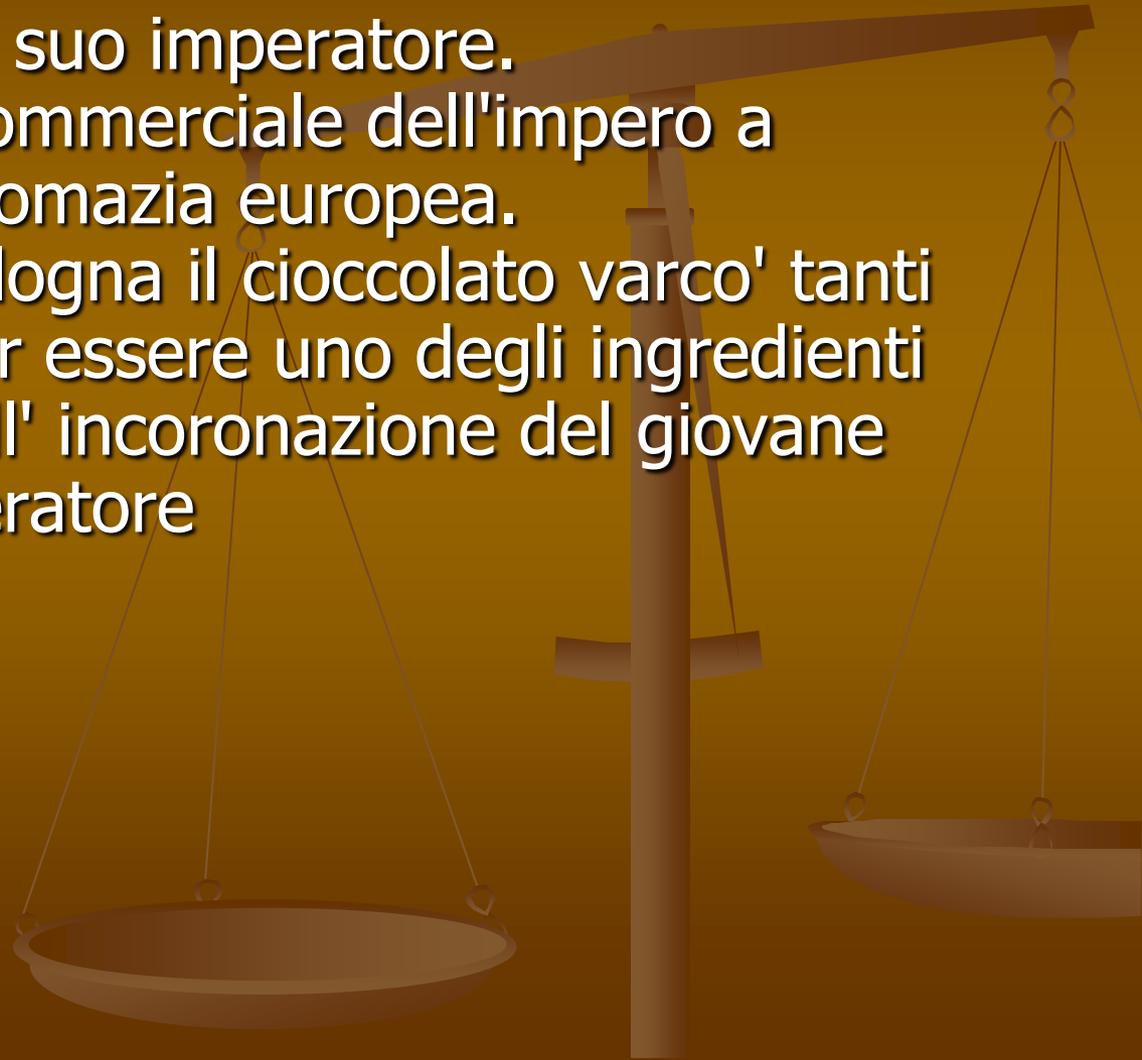


# Ecco la ricetta da così tanto tempo mantenuta segreta

- 700 g di cacao
- 750 g di zucchero semolato
- 56 g di cannella
- 14 grani di pepe
- 14 chiodi di garofano
- 3 bacelli di vaniglia
- 1 pizzico di anice
- 1 nocciola
- Acqua di fior d'arancio, ambra



- Il cioccolato e il suo imperatore.  
Dalla capitale commerciale dell'impero a quella della diplomazia europea.  
Da Siviglia a Bologna il cioccolato varco' tanti confini per poter essere uno degli ingredienti in occasione dell' incoronazione del giovane Carlo V ad imperatore



# Varietà



**Criollo:** è la varietà tradizionale originaria dell'America centrale ed è quella di maggior qualità.

5- 10 % della produzione mondiale.



**Forastero:** la più comune soprattutto in Africa (Costa d'Avorio).

80 % della produzione mondiale



**Trinitario**

10- 15 % della produzione mondiale

# Apporto nutrizionale ed energetico di alcuni tipi di cioccolato (per 100g)

	cioccolato puro	cioccolato al latte	cioccolato bianco
■ Proteine	3.2 g	7.6 g	7.5 g
■ Lipidi	33.5 g	32.3 g	37 g
■ carboidrati	60.3 g	57 g	52g
■ lecitina pura	0.3 g	0.3 g	0.3 g
■ <b>teobromina (*)</b>	0.6 g	0.2 g	---
■ calcio	20 mg	220 mg	250 mg
■ Magnesio	80 mg	50 mg	30 mg
■ Fosforo	130 mg	210 mg	200 mg
■ Ferro	2 mg	0.8 mg	----
■ Rame	0.7 mg	0.4 mg----	
■ Vit A	40 UI	300 UI	220 UI
■ Vit B1	0,06 mg	0.1 mg	0.1 mg

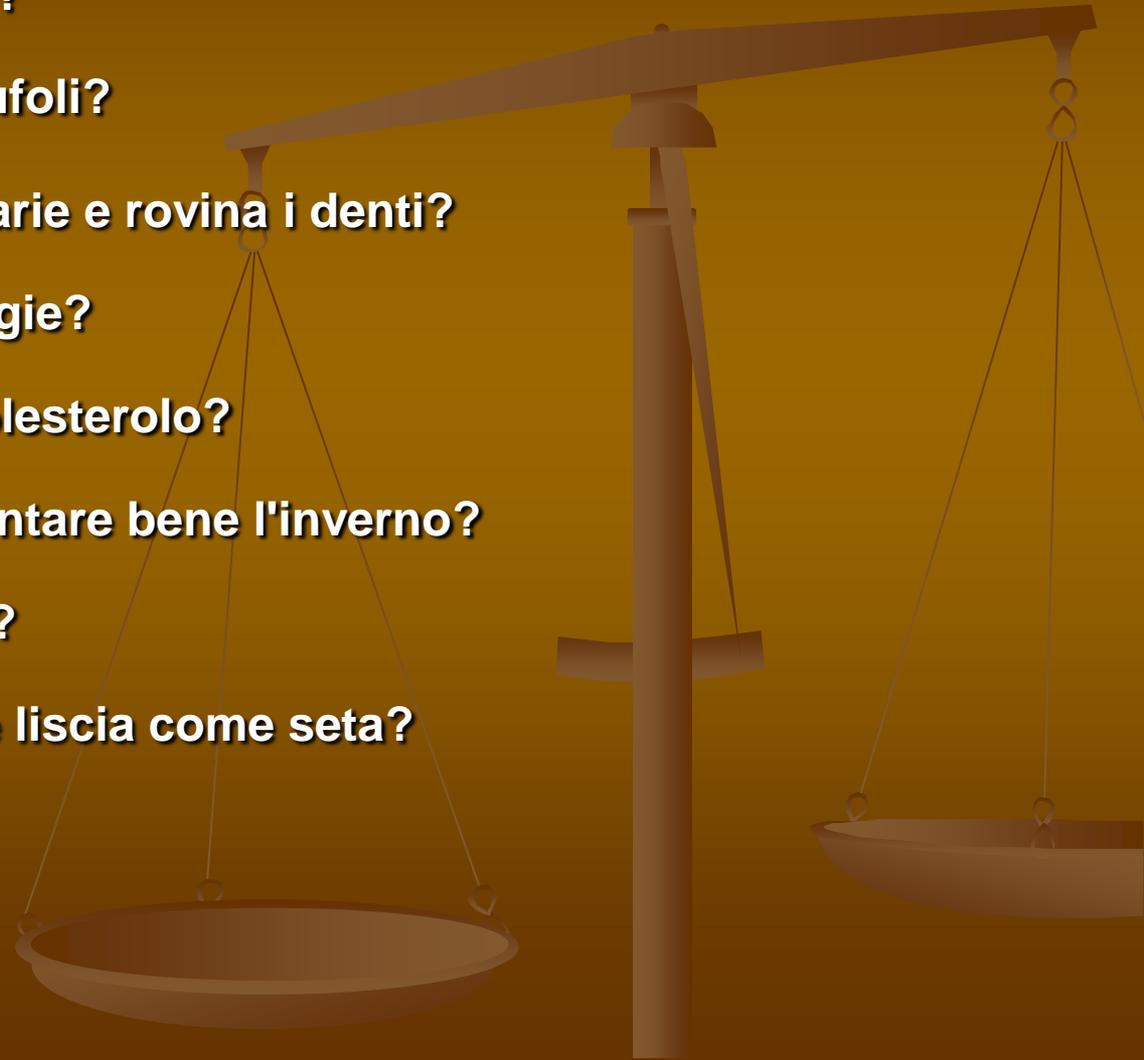
- (\*) la teobromina è una sostanza del gruppo delle Purine analoga alla caffeina che ne possiede le medesime proprietà

L' apporto calorico per 100 g di sostanza è così definibile :

- cioccolato puro = 2080 kilojoules (kJ) o 495 kilocalorie (kcal)
- cioccolato al latte = 2160 kilojoules (kJ) o 515 kilocalorie (kcal)
- cioccolato bianco = 2260 kilojoules (kJ) o 540 kilocalorie (kcal)

# IL CIOCCOLATO E LA MEDICINA

- Il cioccolato fa ingrassare?
- Il cioccolato fa venire i brufoli?
- Il cioccolato fa venire la carie e rovina i denti?
- Il cioccolato provoca allergie?
- Il cioccolato aumenta il colesterolo?
- Il cioccolato aiuta ad affrontare bene l'inverno?
- Il cioccolato cura la tosse?
- Il cioccolato rende la pelle liscia come seta?
- Il cioccolato è eccitante?

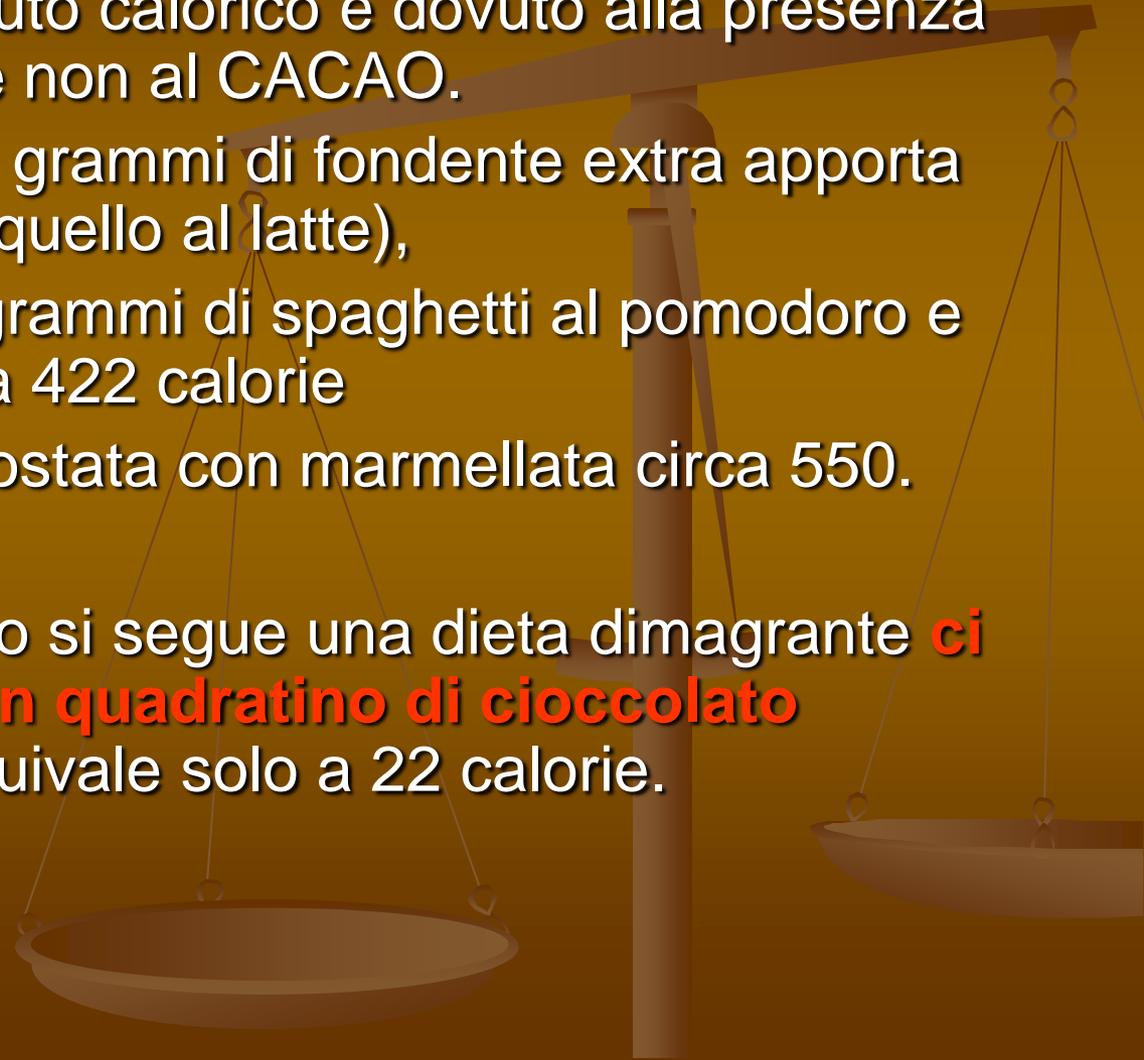


# IL CIOCCOLATO E LA SALUTE

- I nutrizionisti consigliano di inserire questo alimento nella dieta quotidiana, con un'unica raccomandazione: **NON ABUSARNE!**
- Questo piacevole alimento non possiede alcuna controindicazione per chi gode di buona salute.
- E' ideale per chi soffre di pressione bassa grazie alla presenza di potassio.
- E' Utile per i soggetti anemici grazie alla buona percentuale di ferro.
- E' consigliato a coloro che svolgono un'intensa attività fisica.
- Il cioccolato può essere mangiato normalmente dai bambini, in quanto è un alimento che non provoca problemi di digestione o appesantimento e può tranquillamente essere inserito nella dieta dei bambini, non prima dei 2/3 anni e senza esagerare.
- In ogni caso è sempre preferibile scegliere cioccolato di buona qualità.
- Devono purtroppo rinunciare i soggetti obesi, diabetici, chi ha problemi di fegato, di digestione, di calcoli ai reni, di ulcera o colite
- Da escludere in presenza di allergie ed intolleranze alimentari.

# Il cioccolato fa ingrassare?

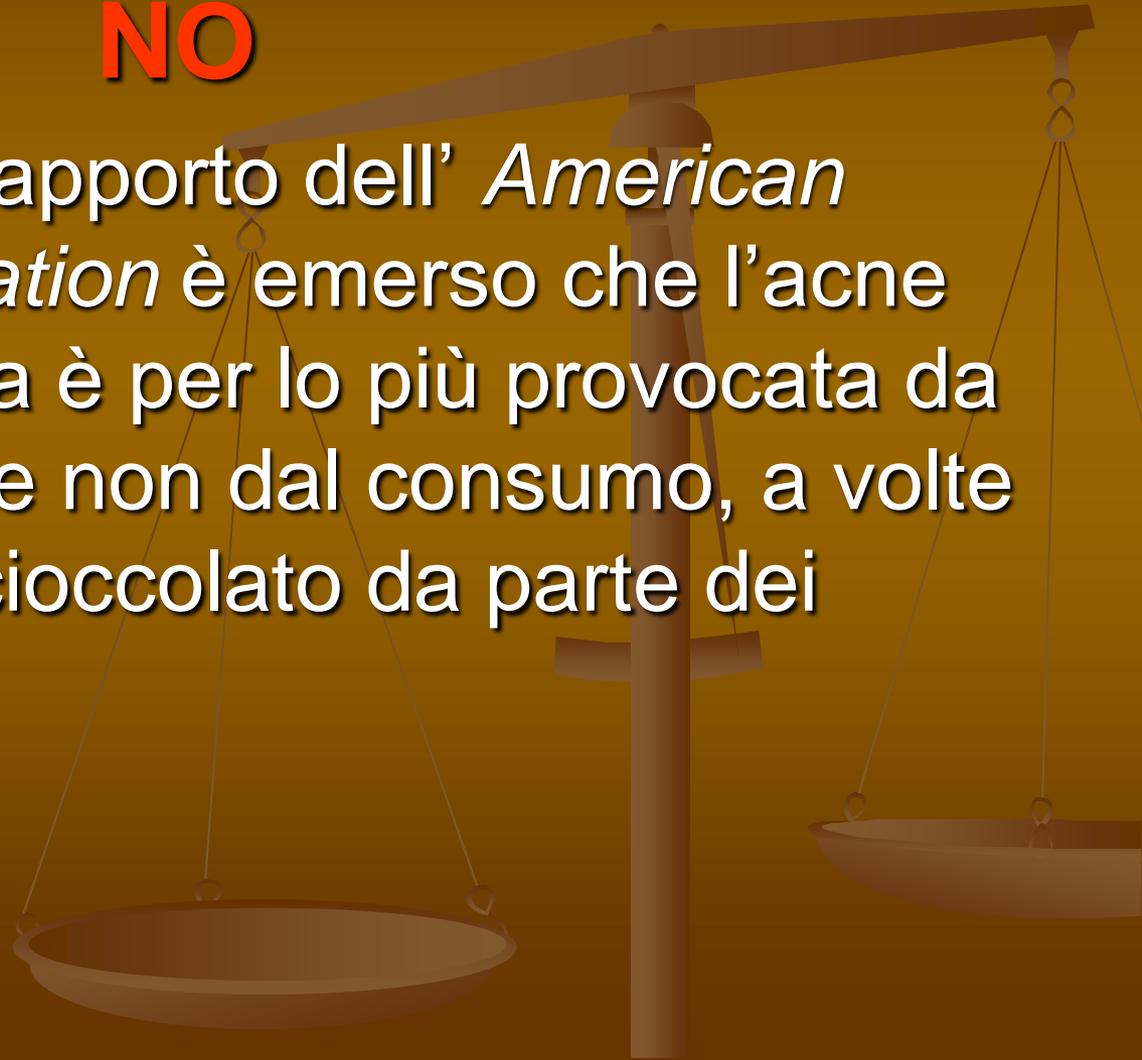
- Il suo elevato contenuto calorico è dovuto alla presenza di grassi e zuccheri e non al CACAO.
- Una tavoletta da 100 grammi di fondente extra apporta 542 calorie (565 per quello al latte),
- una porzione da 80 grammi di spaghetti al pomodoro e basilico fornisce circa 422 calorie
- una fetta media di crostata con marmellata circa 550.
- **Quindi** anche quando si segue una dieta dimagrante **ci si può permettere un quadratino di cioccolato fondente**, perché equivale solo a 22 calorie.



# Il cioccolato fa venire i brufoli?

**NO**

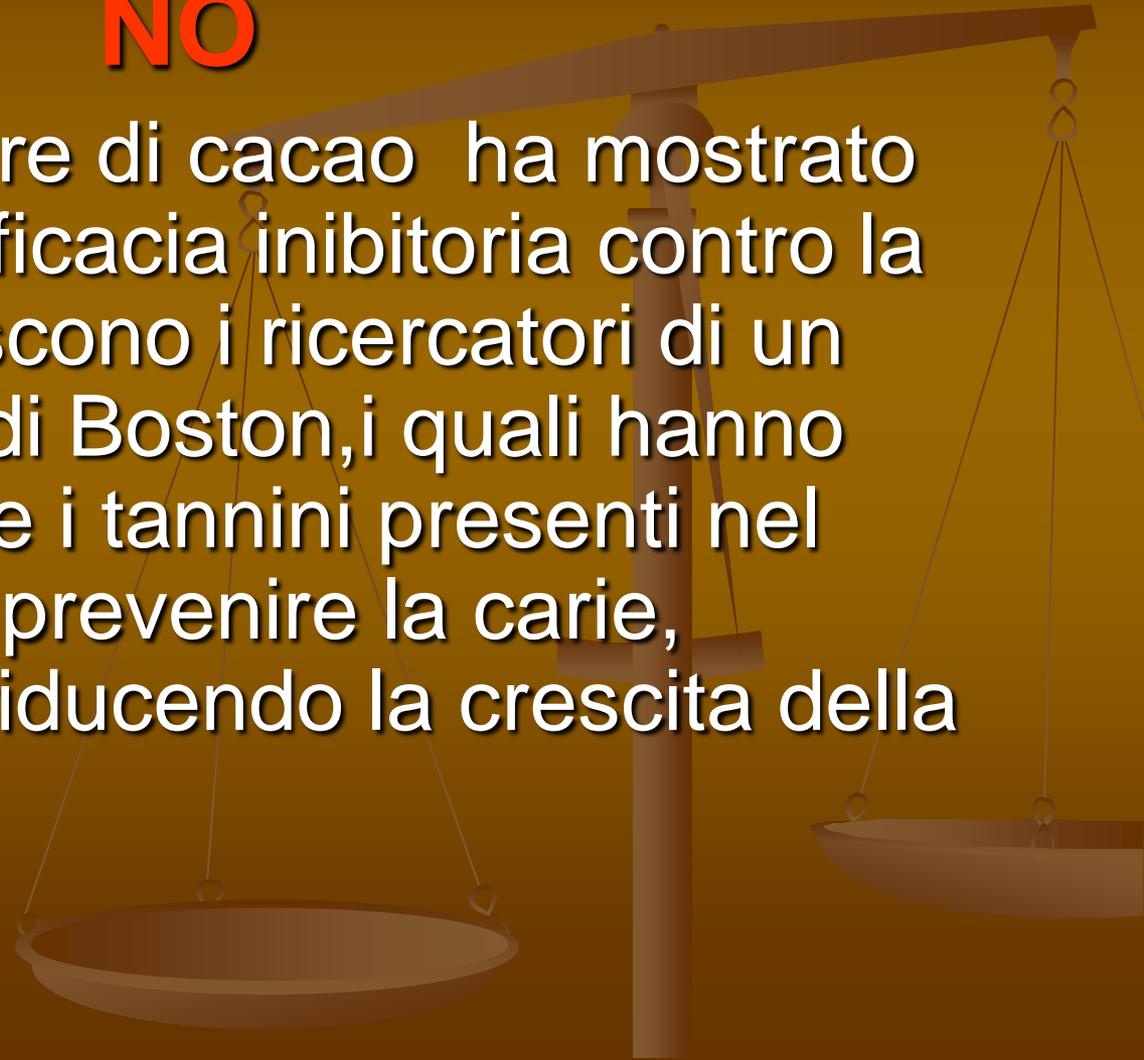
- Da un recente rapporto dell' *American Medical Association* è emerso che l'acne nell'adolescenza è per lo più provocata da fattori ormonali e non dal consumo, a volte eccessivo, del cioccolato da parte dei ragazzi.



# Il cioccolato fa venire la carie e rovina i denti?

**NO**

- Anzi ... la polvere di cacao ha mostrato una notevole efficacia inibitoria contro la carie. Lo ribadiscono i ricercatori di un famoso istituto di Boston, i quali hanno dimostrato come i tannini presenti nel cacao aiutino a prevenire la carie, probabilmente riducendo la crescita della placca



# Il cioccolato provoca allergie?

- Gli alimenti che possono provocare intolleranza sono tanti : latte, farina di grano, arachidi, mirtilli, carne di manzo, patate, crostacei, pesce, uova,

**MA**

- il cioccolato è all'ultimo posto della lista e in genere solo il 2% delle persone che soffrono già di altre allergie ha reazioni allergiche da cioccolato.

# Il cioccolato aumenta il colesterolo?

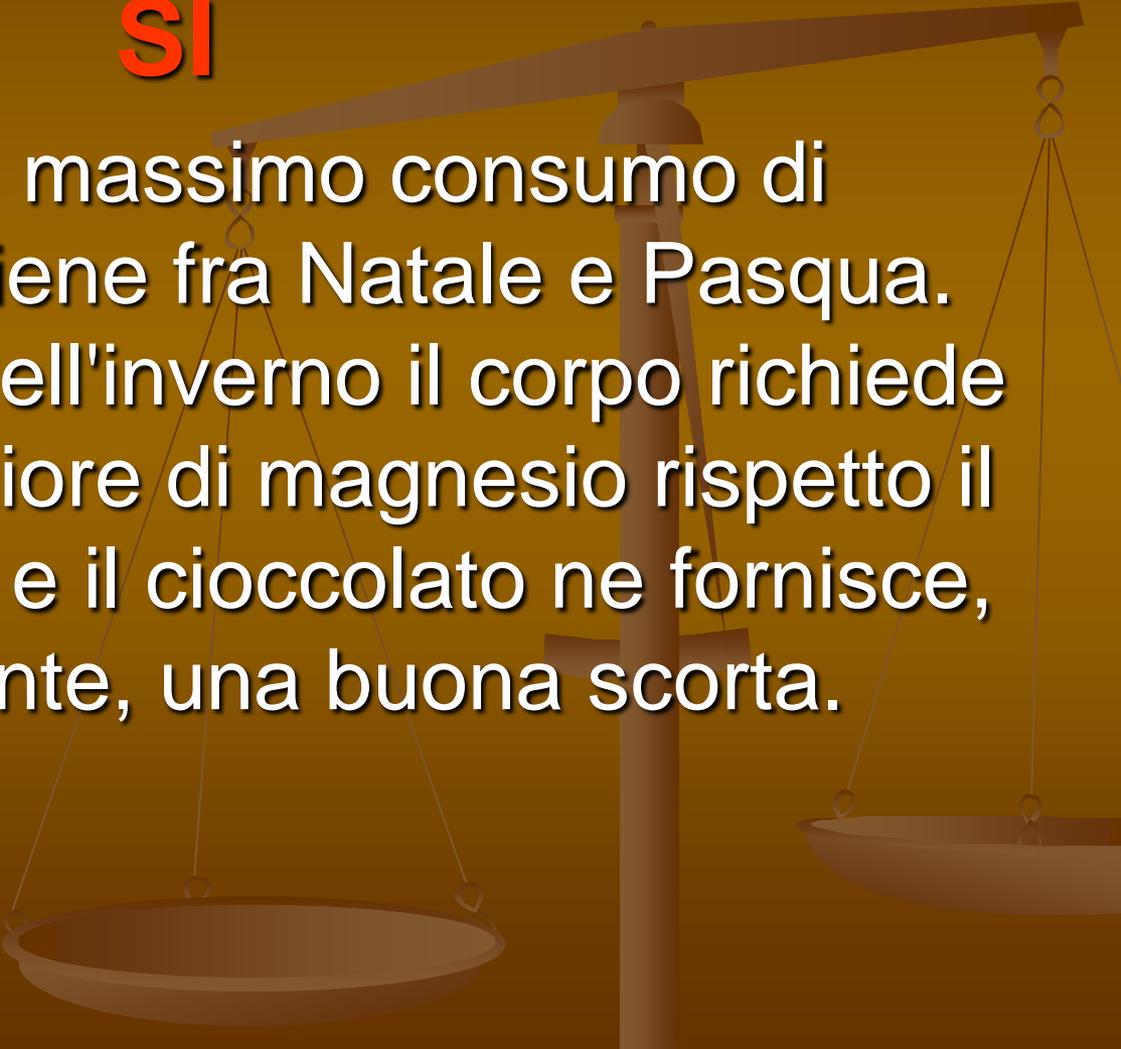
**NO**

- L'azione congiunta di burro di cacao, zucchero e latte, possiede diverse sostanze protettive. Tra queste, gli antiossidanti che contribuiscono a evitare l'ossidazione del colesterolo, processo che può portare al blocco delle arterie e alla riduzione del flusso sanguigno.
- Inoltre, non si trova traccia di colesterolo nel cacao e nel cioccolato fondente, mentre un etto di cioccolato al latte ne contiene soli 16 milligrammi, stesso quantitativo per un etto di gianduiotti che derivano però dal latte e non dal cacao.
- Con una tazza di cioccolata si assimilano circa 8 milligrammi di colesterolo, la stessa quantità contenuta in 100 grammi di yogurt naturale parzialmente scremato.

# Il cioccolato aiuta ad affrontare bene l'inverno?

**SI**

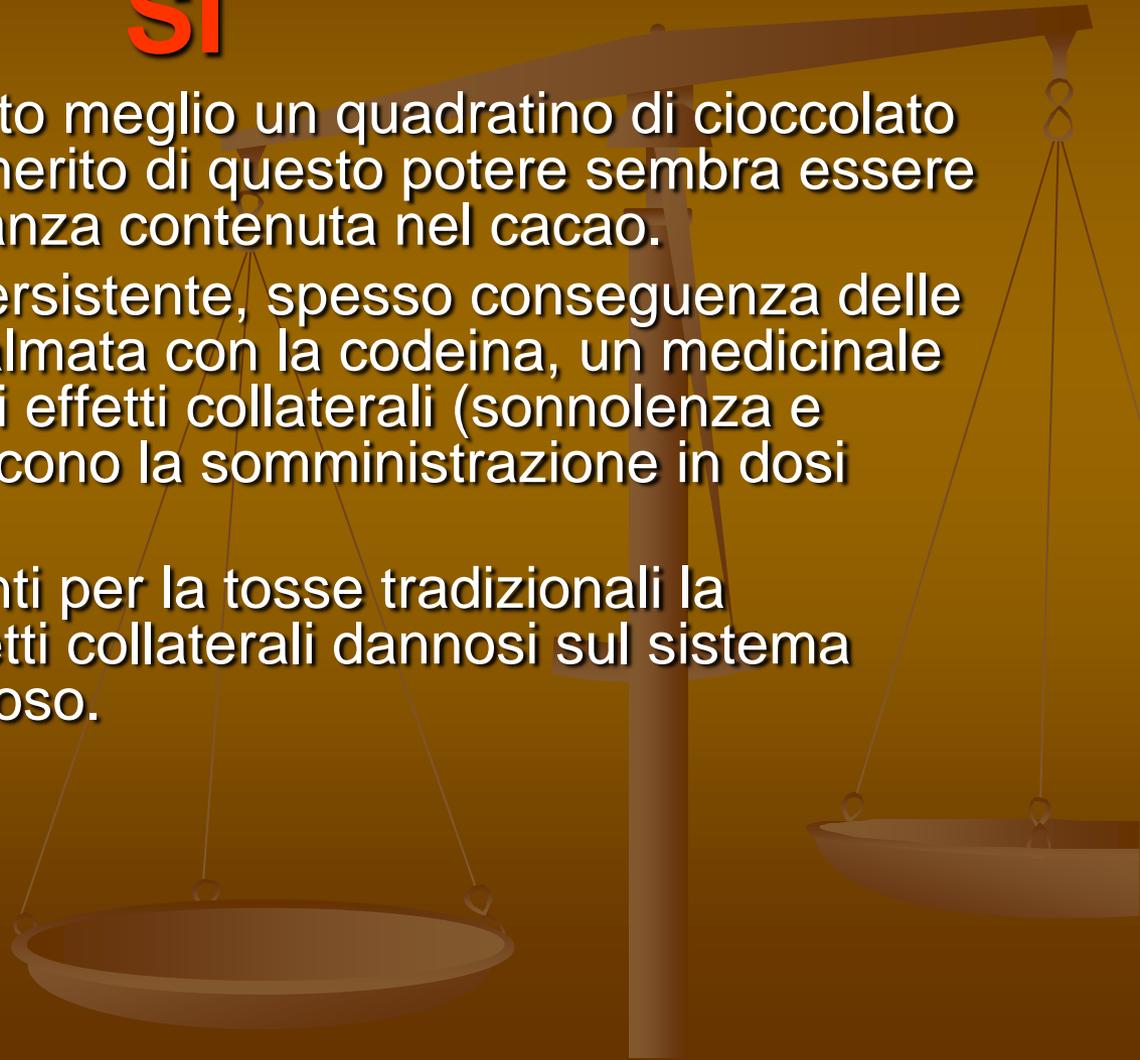
Non a caso il massimo consumo di cioccolato avviene fra Natale e Pasqua. Infatti all'inizio dell'inverno il corpo richiede una dose maggiore di magnesio rispetto il resto dell'anno, e il cioccolato ne fornisce, piacevolmente, una buona scorta.



# Il cioccolato cura la tosse?

**SI**

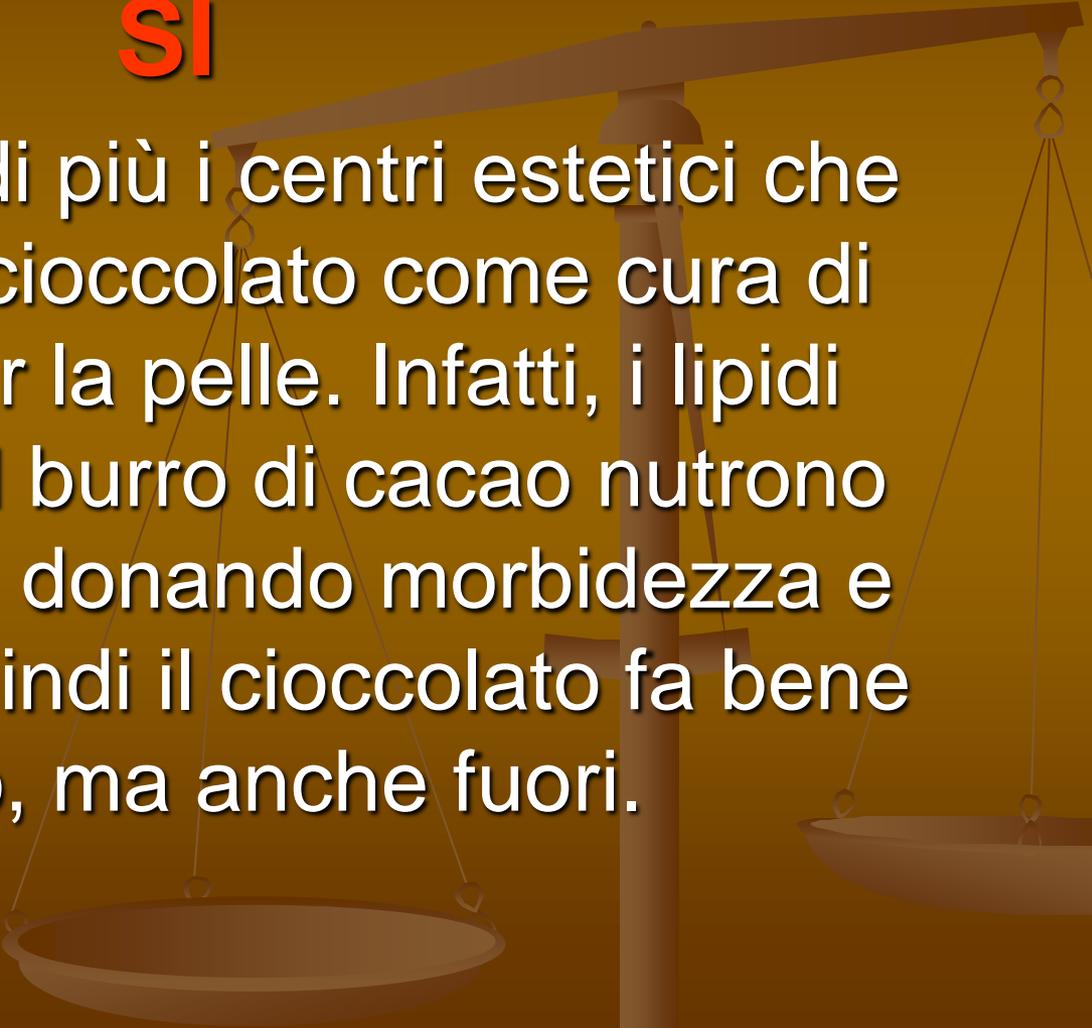
- Altro che sciroppo: molto meglio un quadratino di cioccolato per curare la tosse. Il merito di questo potere sembra essere della teobromina, sostanza contenuta nel cacao.
- Solitamente la tosse persistente, spesso conseguenza delle infezioni virali, viene calmata con la codeina, un medicinale derivato dall'oppio, i cui effetti collaterali (sonnolenza e stitichezza) ne impediscono la somministrazione in dosi massicce.
- A differenza dei calmanti per la tosse tradizionali la teobromina non ha effetti collaterali dannosi sul sistema cardiovascolare e nervoso.



# Il cioccolato rende la pelle liscia come seta?

**SI**

Sono sempre di più i centri estetici che utilizzano il cioccolato come cura di bellezza per la pelle. Infatti, i lipidi contenuti nel burro di cacao nutrono l'epidermide, donando morbidezza e luminosità quindi il cioccolato fa bene dentro, ma anche fuori.



# Il cioccolato è eccitante?

- Il cacao contiene **caffeine e teobromina** queste due sostanze, presenti in piccole dosi, hanno effetto di blandi stimolatori che possono comunque aiutare in momenti di maggiore concentrazione.
- Una piccola dose di cioccolato può rappresentare la carica per riprendere un ritmo di studio o di lavoro. Le sostanze contenute nel cioccolato: **teobromina, serotonina, feniletilamina** lo rendono un agente tonico e antidepressivo, anti-stress, che permette di incrementare varie e piacevoli attività,
- Il cioccolato agisce da catalizzatore facilitando la produzione di endorfine. Le **endorfine** sono sostanze prodotte dall'ipofisi che hanno la funzione di neurotrasmettitore: grazie ad un'azione narcotica simile a quella della morfina, diminuiscono la sensibilità al dolore e stimolano le sensazioni di euforia. Cento grammi di cioccolato contiene circa 1 mg. di feniletilamina, una sostanza dagli effetti simili all'LSD, che il cervello produce naturalmente in circostanze di desiderio e con molta probabilità anche durante l'eccitamento sessuale.

# Il progetto: “Una fiaba per i nonni e ... viceversa”



- ❖ Approccio alla cura basato sul recupero delle relazioni umane e sociali essenziali (nonni - nipoti)
- ❖ Utilizzo di strumenti *evidence-based*, accanto ad interventi tradizionali ed innovativi (psicoterapia di gruppo, fiabe, recitazione, esercizio fisico, stili di vita corretti)
- ❖ Laboratorio di ricerca, scambi scientifici e culturali tra diversi operatori sanitari ed istituzioni (es. AUSL, scuole)

# I luoghi della cura

**Poliambulatorio Zanolini**



**Sede del Quartiere San Vitale**



**Laboratorio di lettura e scrittura  
fiabe**

# I luoghi dell' educazione sanitaria

**Scuole Medie “Guido Reni”**



**Accademia di Belle Arti**



**Cinema Odeon (Premio Letterario “R. Spongano”)**



# I luoghi della della prevenzione secondaria



**Recitazione di poesie in esametri / esercizi fisici di tipo respiratorio (Quartiere San Vitale)**

**Laboratorio “Il Gelatauro”**



# Stili di vita ed alimentazione.

## Vitamina D e cacao



# Mosaici di cioccolato...



# ...ancora mosaici





## ***The Moli-sani project identikit***

- ***25,000 people, both sexes, resident in Molise***
- ***Age at recruitment: 35 years or more***
- ***Recruitment phase: 2005-2010 (APRIL)***
- ***Follow-up: every 5 years***
- ***Study duration: 8 years...***

# Moli-sani

- Il cioccolato fondente, se mangiato con moderazione, si è dimostrato efficace nel prevenire alcune malattie cardiovascolari. In base ai risultati ottenuti nell'ambito del progetto "Moli-sani", per ottenere gli effetti benefici sulla salute basterebbero 6.7 grammi di cioccolato al giorno, l'equivalente di circa mezza tavoletta a settimana. I risultati sono frutto di uno studio di popolazione condotto dai Laboratori di Ricerca dell'Università Cattolica di Campobasso in collaborazione con l'Istituto dei Tumori di Milano. I dettagli sono stati pubblicati sul Journal of Nutrition (Settembre 2008).

# Moli-sani

- Nell'ambito dello studio sono stati messi a confronto i livelli della **Proteina C reattiva** presenti nel sangue delle persone esaminate con le quantità di cioccolato che queste mangiavano abitualmente. Su un campione di circa 11 mila soggetti, i ricercatori ne hanno individuato 4.849 in buona salute e senza fattori di rischio. Approfondendo l'indagine, del totale di 4.849, 1.317 non consumavano alcun tipo di cioccolato mentre 824 consumavano regolarmente esclusivamente cioccolato fondente. Romina di Giuseppe, principale autrice della ricerca, spiega che si è partiti dall'ipotesi che l'elevato contenuto in antiossidanti dei semi di cacao, in particolare flavonoidi e altri polifenoli, potesse avere un effetto positivo sullo stato infiammatorio. La ricercatrice spiega che i dati ottenuti sono molto incoraggianti, si è potuto osservare che le persone che mangiano abitualmente cioccolato fondente in quantità moderata risultano avere nel sangue valori di Proteina C reattiva significativamente più bassi. Sebbene la riduzione media osservata si attesta intorno al 17 per cento, un numero che in apparenza può sembrare piccolo, questa è sufficiente a ridurre il rischio predetto di essere colpiti da una malattia cardiovascolare di ben un terzo nelle donne e di un quarto negli uomini.

# Moli-sani

- I ricercatori evidenziano comunque che assumere elevati quantitativi di cioccolato fondente non aumenta i benefici. Si parla di un consumo medio di 6.7 grammi di cioccolato al giorno corrisponde ad un quadratino di cioccolato due o tre volte alla settimana. Superati questi limiti, l'effetto protettivo tende a perdersi. Nell'ambito di questo studio non è stato preso in considerazione il cioccolato al latte perché in studi precedenti è stato dimostrato che il latte interferisce nell'assorbimento dei polifenoli. Un altro appunto fatto dai ricercatori riguarda lo stile di vita delle persone osservate. Si è notato che le persone che amavano il cioccolato apprezzavano anche altri cibi salutari e spesso praticavano più un'attività fisica. L'effetto osservato poteva quindi dipendere da questi elementi. Per valutare meglio l'effetto del solo cioccolato fondente i ricercatori hanno quindi ponderato ogni singolo fattore confermando ugualmente l'effetto positivo del cioccolato.

**DIETA MEDITERRANEA:**

**UN ELOGIO DELLA  
MODERAZIONE  
(TEMPERANZA)**

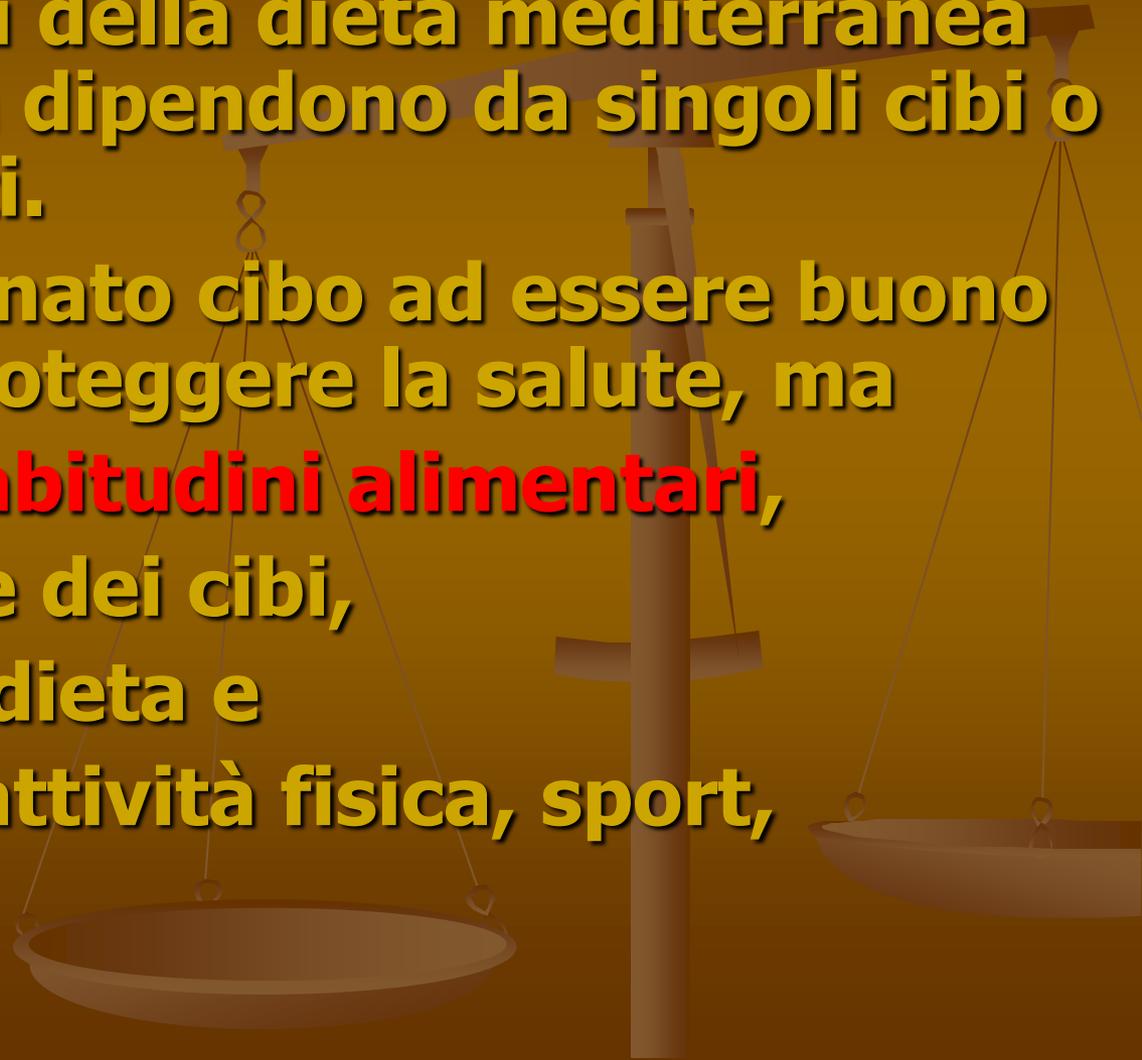


# E' l'insieme che conta, non i singoli componenti

Gli effetti benefici della dieta mediterranea sulla salute **non** dipendono da singoli cibi o loro componenti.

Non è un determinato cibo ad essere buono o cattivo, o a proteggere la salute, ma

- l'insieme delle **abitudini alimentari**,
- la combinazione dei cibi,
- la varietà della dieta e
- lo stile di vita (attività fisica, sport, fumo...)



## Cioccolato e rischio di ictus

Un moderato consumo di cioccolato riduce il rischio di ictus

## Cioccolato fondente e prevenzione cardiovascolare

L'apporto di polifenoli con il cioccolato fondente si associa alla prevenzione degli eventi cardiovascolari, attraverso la riduzione della pressione arteriosa e dei livelli di colesterolo

## Consumo di cacao e cioccolato e salute cardiovascolare

Il consumo di cacao e cioccolato migliora numerosi fattori di rischio cardiovascolare

## Cacao e rischio cardiovascolare

Il consumo di cacao ricco in flavonoidi migliora numerosi fattori di rischio cardiovascolare. Un moderato consumo di cioccolato riduce il rischio di infarto e ictus, un effetto legato in parte alla riduzione della pressione

**Larsson SC, Virtamo J, Wolk A.**

**Neurology. 2012 Aug 29. [Epub ahead of print]**

Al cioccolato (soprattutto se fondente) vengono ormai riconosciuti, essenzialmente per la sua ricchezza di flavonoidi ad attività antiossidante, anche effetti positivi a livello cardiovascolare, supportati da un'ampia letteratura, che si aggiungono alle riconosciute qualità organolettiche. Sono invece meno solide le informazioni sui benefici cerebrovascolari, in particolare nella popolazione maschile.

Nel presente lavoro 37.103 uomini svedesi, dei quali sono state valutate le abitudini alimentari mediante la compilazione di appositi questionari di frequenza di consumo, sono stati seguiti prospetticamente per più di 10 anni, durante i quali sono stati accertati 1.995 casi di ictus (tra i quali 1.511 infarti cerebrali, 321 ictus emorragici e 163 ictus a causa non definita). Al termine del periodo di osservazione, i livelli di assunzione di cioccolato sono risultati favorevolmente associati alla riduzione del rischio di ictus, indipendentemente dalla tipologia di ictus considerata; comparando il più alto quintile di consumo di cioccolato (corrispondente ad un valore mediano di 62,9 g/settimana) con il più basso quintile (0 g/settimana) emerge infatti un rischio relativo (RR) pari a 0,83. Questo dato ha trovato conferma in una metanalisi di 5 studi che avevano valutato l'associazione tra consumo di cioccolato e rischio di ictus (per un totale di 4.260 casi), dalla quale risulta un RR pari a 0,81.

Gli autori sottolineano che in Svezia il tipo di cioccolato più diffuso è quello al latte e suggeriscono pertanto che la riduzione del rischio di ictus possa essere associata al consumo di cioccolato in generale.

## Cioccolato fondente e prevenzione cardiovascolare

Zomer E, Owen A, Magliano DJ, Liew D, Reid CM.

BMJ. 2012 May 30;344:e3657. doi: 10.1136/bmj.e3657.

Diversi studi recenti hanno dimostrato che il consumo di cioccolato fondente può giocare un ruolo nella prevenzione delle malattie cardiovascolari, grazie alla riduzione dei livelli di pressione arteriosa e al miglioramento del profilo lipidico, nel breve e nel medio termine.

Gli autori di questo lavoro, mediante l'utilizzo di un modello matematico, hanno stimato gli effetti a lungo termine del consumo quotidiano di cioccolato fondente sulla salute di 2.013 soggetti ipertesi, ma non in terapia antipertensiva, e con sindrome metabolica. L'analisi matematica ha portato a concludere che il consumo giornaliero di cioccolato fondente (o di cioccolato con un contenuto in polifenoli paragonabile a quello di 100 g di cioccolato fondente) è in grado di prevenire nell'arco di 10 anni 85 eventi cardiovascolari (di cui 15 fatali) per ogni 10.000 persone, in caso di compliance pari al 100%. Tale protezione si riduce a 70 e 65 eventi per 10.000 persone se la compliance scende, rispettivamente, al 90% e all'80%. Il costo dell'effetto preventivo è stato calcolato essere pari a 42 \$ per persona all'anno (circa 30 €), a fronte di un risparmio di oltre 50.000 \$ (circa 40.000 €) attribuibile agli eventi evitati ed ai conseguenti anni di vita salvati.

I risultati di questo studio dimostrano pertanto che, grazie all'effetto sulla riduzione del colesterolo ematico e della pressione arteriosa, il consumo di cioccolato fondente costituisce una strategia efficace, anche in termini economici, per la prevenzione delle malattie cardiovascolari in una popolazione di soggetti con sindrome metabolica.

## Consumo di cacao e cioccolato e salute cardiovascolare

Hooper L, Kay C, Abdelhamid A, Kroon PA, Cohn JS, Rimm EB, Cassidy A.  
*Am J Clin Nutr.* 2012 Feb 1. [Epub ahead of print]

Il potenziale ruolo del cioccolato, ed in particolare dei flavanoli in esso contenuti, nella prevenzione delle malattie cardiovascolari è oggetto di un crescente interesse. Scopo del presente lavoro è stato quello di effettuare una metanalisi degli studi che avevano valutato l'effetto di cioccolato, cacao e flavanoli sui principali fattori di rischio cardiovascolare. Dopo avere estratto dalla letteratura ben 1.637 studi sull'argomento, gli autori si sono concentrati sui risultati di 42 studi controllati e randomizzati che avevano coinvolto un totale di 1.297 partecipanti.

Dall'analisi dei risultati della metanalisi emerge che il consumo di cacao o di cioccolato si associa ad un miglioramento di numerosi fattori di rischio cardiovascolare: in particolare si registra una riduzione dell'insulino-resistenza (indice HOMAIR= -0,67) ed un miglioramento della vasodilatazione flusso-mediata (FMD) in seguito a consumo sia cronico (1,34%) che acuto (3,19% 2 ore dopo l'ingestione), ma anche una riduzione della pressione diastolica (-1,60 mm Hg) ed un miglioramento del profilo lipidico (LDL=-0,07 mmol/L e HDL=0,03 mmol/L). Stratificando in funzione delle dosi di epicatechine apportate, emerge che il miglioramento della FMD si osserva per tutte le dosi considerate, mentre la riduzione della pressione arteriosa, sia sistolica che diastolica, è significativa solo per dosi di consumo di questi composti oltre i 50mg/giorno.

I risultati di questa metanalisi dimostrano pertanto gli effetti benefici del consumo di cacao e cioccolato, sia in acuto che in cronico, su alcuni fattori di rischio cardiovascolare ed in particolare sulla FMD e l'insulino-resistenza. Gli effetti si osservano per diversi livelli di apporto delle epicatechine tipiche del cacao, suggerendo che alcuni di essi (come gli effetti sulla pressione) si manifesteranno solamente per prodotti ad alto tenore di cacao o per consumi relativamente elevati.

## Cacao e rischio cardiovascolare

**Shrime MG, Bauer SR, McDonald AC, Chowdhury NH, Coltart CE, Ding EL.  
J Nutr. 2011 Oct 5. [Epub ahead of print]**

Numerosi studi in letteratura dimostrano che il consumo di alimenti ricchi in polifenoli può svolgere effetti cardioprotettivi. Tra questi alimenti, il cacao è stato oggetto di particolare attenzione grazie all'elevato contenuto in flavonoidi, e del conseguente elevato potere antiossidante.

Gli autori del presente studio hanno effettuato una metanalisi degli studi presenti in letteratura che hanno valutato l'effetto del consumo di cacao ad elevato contenuto in flavonoidi (FRC) sui principali fattori di rischio cardiovascolare, e di individuare l'eventuale esistenza di una relazione dose – risposta tra quantità di cacao consumata e modificazioni di queste variabili. A tal fine, tra 346 studi inizialmente presi in considerazione, sono stati selezionati 24 studi che avevano reclutato un totale di 1.106 soggetti. Dall'analisi dei risultati emerge che il consumo di FRC è associato ad una riduzione significativa della pressione arteriosa sistolica (-1.63 mm Hg), dei livelli di LDL (-0,077 mmol/L, pari a 3,0 mg/dL) e dell'insulino-resistenza (indice HOMA-IR: -0,94 punti) e ad un aumento dei livelli di HDL (+0,046 mmol/L, pari a 1,8 mg/dL) e della vasodilatazione flusso-mediata (FMD; +1,53%). La relazione dose-risposta tra quantità di FRC consumato, FMD e livelli di colesterolo è di tipo "non lineare": in particolare, l'effetto massimo si osserva per dosi di consumo pari a 500 mg/die di flavonoidi.

In conclusione, questa metanalisi conferma che il consumo di cacao ricco in flavonoidi migliora, nel breve termine, i livelli della pressione sanguigna, dell'insulino-resistenza, del profilo lipidico e della FMD. E' ragionevole ipotizzare che le variazioni osservate si traducano, nel tempo, in una riduzione del rischio cardiovascolare.

## **Consumo di cioccolato e rischio cardiometabolico**

Il consumo di cioccolato si associa alla riduzione del rischio cerebrovascolare.

## **Cacao, cioccolato e profilo lipidico**

Il consumo di cacao e cioccolato fondente migliora i livelli di colesterolo totale e LDL

## **Cioccolato e scompenso cardiaco**

Il consumo moderato di cioccolato riduce il rischio di sviluppare insufficienza cardiaca in una popolazione di donne adulte e anziane

## **Antiossidanti del cioccolato e aterosclerosi**

Il consumo di cioccolato fondente, ricco di flavonoidi, è inversamente correlato con la calcificazione delle placche coronariche

## **Cioccolato, pressione arteriosa e rischio cardiovascolare**

**Un moderato consumo di cioccolato riduce il rischio di infarto e ictus, un effetto legato in parte alla riduzione della pressione**

## Cacao, cioccolato e profilo lipidico

Tokede OA, Gaziano JM, Djoussé L.

Eur J Clin Nutr. 2011 May 11. [Epub ahead of print]

I risultati di numerosi scientifici permettono di attribuire i benefici per la salute legati al consumo di prodotti a base di cacao al contenuto elevato di fitocomposti ed in particolare di flavonoidi. Più precisamente il consumo moderato ma regolare di cioccolato fondente è stato associato alla riduzione della pressione arteriosa, al miglioramento della funzionalità endoteliale e alla riduzione dell'insulino-resistenza. Per valutare gli effetti del cioccolato fondente sul profilo lipidico, gli autori di questa metanalisi hanno effettuato una revisione della letteratura disponibile, dalla quale hanno selezionato 10 studi clinici che hanno coinvolto un totale di 320 partecipanti. L'assunzione moderata di un prodotto a base di cacao o cioccolato fondente (20-100 grammi di cioccolato al giorno con quantità di polifenoli variabile tra 88 e 1000 mg), per periodi di trattamento variabili da 2 a 12 settimane, è risultata associata ad una riduzione significativa del colesterolo LDL (-5.90 mg/dl) e del colesterolo totale (-6.23 mg/dl); non è stato riscontrato nessun effetto significativo sui livelli di colesterolo HDL (0.76 mg/dl) e di trigliceridi (-5.06 mg/dl). Queste osservazioni suggeriscono che, quantomeno nel breve termine, il consumo di cacao e cioccolato fondente comporta un miglioramento del profilo lipidico, limitatamente al colesterolo totale e LDL. Tuttavia sono necessari studi più dettagliati per individuare la dose ottimale di consumo e per valutare l'effetto di questi prodotti sul profilo lipidico nel lungo termine.

## Cioccolato e scompenso cardiaco

Mostofsky E, Levitan EB, Wolk A, Mittleman MA.

Circ Heart Fail. 2010 Aug 16. Epub ahead of print

L'assunzione di cioccolato ha effetti benefici sul sistema cardiovascolare ed esercita un'azione protettiva nei confronti della cardiopatia ischemica e dell'ipertensione arteriosa, almeno in parte riconducibile ai flavonoidi del cacao. Poiché l'ipertensione arteriosa è marcatamente correlata allo sviluppo di insufficienza cardiaca, gli autori di questo studio hanno valutato l'associazione tra il consumo di cioccolato e l'incidenza di insufficienza cardiaca in 31823 donne appartenenti allo studio "Swedish Mammography Cohort", di età compresa tra 48 e 83 anni, e senza precedenti di diabete mellito, insufficienza cardiaca o infarto miocardico. Nell'arco dei 9 anni di follow-up sono stati registrati 419 ricoveri ospedalieri per insufficienza cardiaca e 40 decessi per la stessa causa. Rispetto al gruppo di controllo costituito dalle donne che non consumavano regolarmente cioccolato, il rischio di sviluppare insufficienza cardiaca è risultato progressivamente ridotto del 25% per le donne che consumavano 1-3 porzioni di cioccolato al mese e del 30% per coloro che ne consumavano 1-2 porzioni alla settimana, rispetto al gruppo di controllo composto da donne che non assumevano regolarmente questo alimento. Il rischio tuttavia aumentava progressivamente per 3-6 porzioni alla settimana e per 1 o più porzioni al giorno, con elevata significatività statistica. Questo studio ha dimostrato che un moderato consumo di cioccolato si associa alla riduzione significativa (~ 30%) del rischio di ospedalizzazione e morte per insufficienza cardiaca, in donne svedesi di mezza età o anziane, e che tale effetto protettivo non si riscontra per un consumo uguale o superiore ad una porzione al giorno. Secondo gli autori altri studi sono necessari per determinare il consumo ottimale di cioccolato in termini protettivi e per individuare i meccanismi coinvolti.

## Antiossidanti del cioccolato e aterosclerosi

Luc Djoussé, Paul N. Hopkins, Donna K. Arnett, James S. Pankow, Ingrid Borecki, Kari E. North, R. Curtis Ellison.

Clin Nutr. 2010 Jul 21. Epub ahead of print

Le diete ricche di flavonoidi, antiossidanti presenti in concentrazioni elevate soprattutto nella frutta, nella verdura, nel vino rosso e nel cioccolato fondente, si associano ad un effetto protettivo nei confronti della malattia coronarica e della mortalità per cause cardiovascolari. In particolare il consumo regolare di cioccolato fondente, che oltre ai flavonoidi contiene potassio e magnesio, contribuisce alla riduzione dei valori pressori, al miglioramento della funzione endoteliale e all'aumento della sensibilità all'insulina.

L'estensione delle placche calcifiche a livello delle coronarie, che è un marker della malattia aterosclerotica, predittivo sia della coronaropatia che della mortalità coronarica, è stata misurata mediante TAC cardiaca in 2217 partecipanti allo studio multicentrico "National Heart, Lung, and Blood Institute Family Heart Study (età media  $50.7 \pm 13$ ), che sono stati classificati in base alla frequenza di consumo di cioccolato (mai, 1-3 volte al mese, 1 volta alla settimana, 2 o più volte alla settimana).

Dopo correzione per potenziali fattori interferenti, l'estensione delle placche calcifiche coronariche è risultata inversamente correlata, in modo statisticamente significativo, alla frequenza di assunzione del cioccolato (OR = 1 per nessuna assunzione; 0.94, 0.78 e 0.68 rispettivamente per i gruppi a consumo crescente) sia negli uomini che nelle donne.

I risultati di questo studio indicano che i benefici del cioccolato fondente a livello coronarico sono di tipo dose-dipendente. Studi più mirati saranno necessari per chiarire i meccanismi fisiologici con i quali il consumo moderato di cioccolato può influenzare positivamente il rischio di aterosclerosi.

## Cioccolato, pressione arteriosa e rischio cardiovascolare

Buijsse B, Weikert C, Drogan D, Bergmann M, Boeing H.

Eur Heart J. 2010 Apr 10. [Epub ahead of print]

Quantità moderate di cioccolato possono avere vari effetti benefici sull'organismo, quali il miglioramento della funzione endoteliale e piastrinica, dei markers dell'infiammazione e la riduzione della pressione arteriosa, che sono stati attribuiti, in larga parte, alla presenza dei flavoni in questo alimento.

Allo scopo di chiarire la relazione tra consumo di cioccolato e rischio cardiovascolare, in una popolazione di circa 20.000 adulti di nazionalità tedesca seguiti per 8 anni, sono stati determinati i livelli di assunzione di cioccolato, gli eventuali cambiamenti delle abitudini alimentari nel tempo, i valori della pressione arteriosa e l'incidenza di malattie croniche.

I risultati ottenuti evidenziano che un consumo medio di cioccolato di soli 6 g al giorno è associato ad una diminuzione del 39% degli eventi cerebro e cardiovascolari, in parte correlata al concomitante abbassamento della pressione arteriosa indotto dallo stesso consumo di cioccolato. L'effetto protettivo, come atteso, è apparso più marcato nei confronti del rischio di ictus rispetto al rischio di infarto del miocardio.

## Consumo di cioccolato e rischio cardiometabolico

Buitrago-Lopez A, Sanderson J, Johnson L, Warnakula S, Wood A, Di Angelantonio E, Franco OH *BMJ*. 2011 Aug 29; DOI:10.1136/bmj.d4488.

Tra i componenti della dieta in grado di influenzare l'insorgenza e controllare le malattie cardiometaboliche gli alimenti a base di cacao sono tra quelli oggetto del maggior numero ricerche, grazie al contenuto in flavonoli per i quali è stato dimostrato un potenziale ruolo protettivo a livello cerebrovascolare.

Questa metanalisi è stata condotta su 7 studi (6 studi di coorte e 1 studio cross sectional) selezionati tra i 4576 presenti in letteratura che hanno valutato l'associazione tra i livelli di assunzione di cioccolato e il rischio cardiometabolico, per un totale di 114009 soggetti. Cinque studi hanno riportato un'associazione positiva tra il consumo di cioccolato e la riduzione del rischio: in particolare tra coloro che assumevano i livelli più elevati di cioccolato è stata determinata una riduzione del 37% del rischio di malattie cardiovascolari e del 29% di ictus rispetto a coloro che ne consumavano i livelli più bassi. Non è emersa alcuna associazione invece tra cioccolato e scompenso cardiaco (Relative Risk=0.95).

I risultati della metanalisi supportano quindi l'efficacia del cioccolato in prevenzione cardiovascolare. Gli autori tuttavia sottolineano quanto siano auspicabili studi sperimentali in grado di confermare i potenziali effetti benefici legati al consumo di questo alimento.

# Chocolate consumption and cardiometabolic disorders: systematic review and meta-analysis

BMJ 2011; 343 doi: 10.1136/bmj.d4488 (Published 29 August 2011) **Cite this as:** BMJ 2011;343:d4488

Adriana Buitrago-Lopez, *visiting research assistant*<sup>1,2,3</sup>, Jean Sanderson, *research associate*<sup>1</sup>, Laura Johnson, *research*, Samantha Warnakula, *PhD student*<sup>1</sup>, Angela Wood, *university lecturer in biostatistics*<sup>1</sup>, Emanuele Di Angelantonio, *university lecturer in medical screening*<sup>1</sup>, Oscar H Franco, *clinical lecturer in public health*<sup>1</sup>

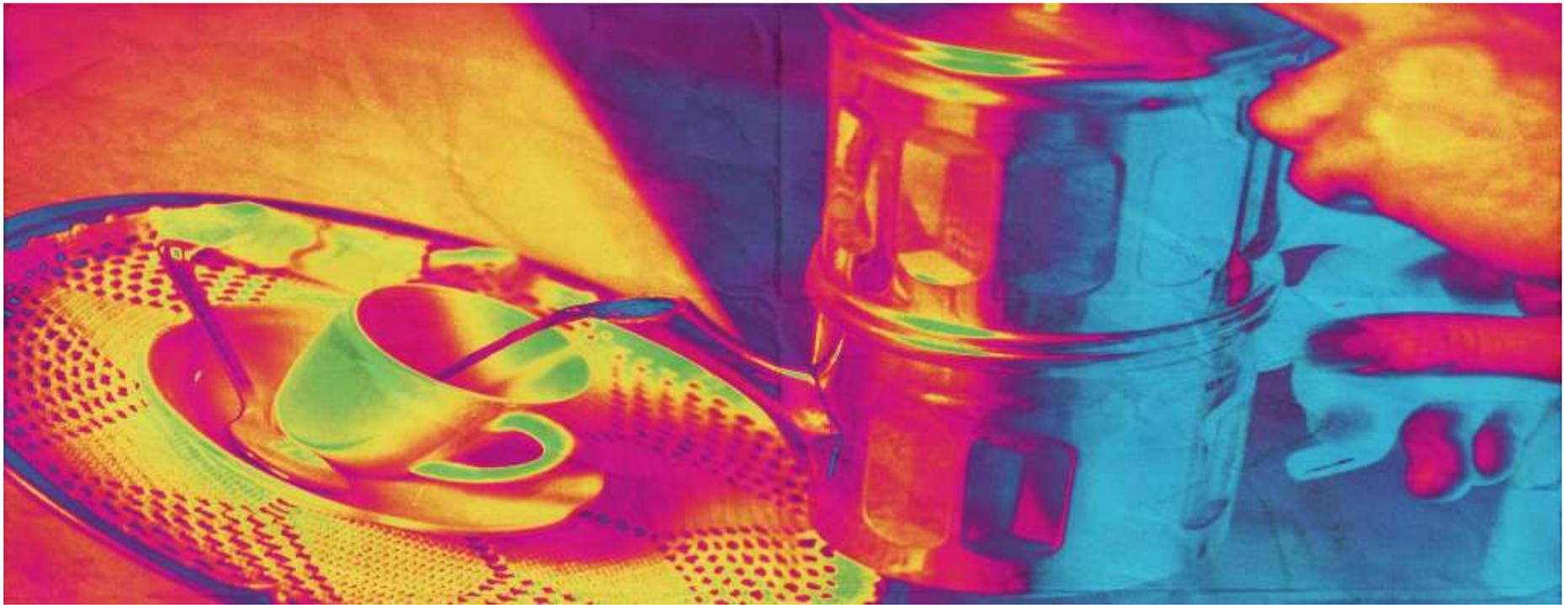
## ■ **Conclusions**

Prodotti di cacao e cioccolato sono stati consumati e apprezzati dagli esseri umani per secoli. Anche se il consumo eccessivo può avere effetti nocivi, gli studi esistenti sono generalmente d'accordo su una potenziale associazione benefica di consumo di cioccolato, con un minor rischio di disturbi cardiometabolici.

I nostri risultati confermano questo, e abbiamo trovato che alti livelli di consumo di cioccolato può essere associato ad una riduzione di un terzo il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari. Conferma è ora richiesta da ulteriori studi, in particolare studi sperimentali per testare nesso di causalità e non solo di associazione

# Conclusioni

- Rispetto alle mie abitudini, Adriana Buitrago-Lopez non mi da alcuna indicazione sul dosaggio necessario per ottenere il beneficio atteso. Sarà sufficiente il mio "quadrantino" serale? Oppure è meglio aumentare la dose emulando Giorgia che, sulle dolcissime note di "Un amore da favola", continua a ripetere, con ingiustificata preoccupazione ... "mangio troppa cioccolata"?
- P.S. Se qualche azienda produttrice volesse sponsorizzare una sperimentazione clinica per valutare l'efficacia del cioccolato, fornisco sin da ora il consenso per essere arruolato come partecipante.



# Caffè miti e leggende

# La pianta del caffè (Coffea)



*Un ramo di ciliegie di caffè*

La Coffea esiste in diverse specie, ma le più diffuse sono l'**Arabica** e la **Robusta**

L'Arabica è la più pregiata e rappresenta i 3/4 della produzione mondiale di caffè.

L'Arabica cresce ad altitudini superiori ai 900 m: più alta è la quota, migliori saranno le qualità organolettiche del chicco di caffè tostato.

# La pianta del caffè (Coffea)



*Ciliegie e fiori di caffè*

La varietà **Robusta**, come dice il suo nome, resiste bene al clima caldo e ai parassiti.

La varietà **Robusta** è diffusa nei bassopiani tropicali, cresce anche a 200/300 metri, in zone più agevoli da raggiungere e dove è più facile gestire una piantagione.

# La pianta del caffè (Coffea)



*Ciliegie e fiori di caffè*

La varietà **Robusta**, come dice il suo nome, resiste bene al clima caldo e ai parassiti.

La varietà **Robusta** è diffusa nei bassopiani tropicali, cresce anche a 200/300 metri, in zone più agevoli da raggiungere e dove è più facile gestire una piantagione.

# La pianta del caffè (Coffea)

## ***Caffè Arabica***

caffeine 0,8-1,5%    zuccheri 8%    oli 18%

## ***Caffè Robusta***

caffeine 1,7-3,5%    zuccheri 5%    oli 9%

Commercialmente la varietà arabica è normalmente più cara della robusta, così come accade che i caffè lavati sono più cari dei caffè naturali.



# La pianta del caffè (Coffea)



I **caffè Arabica** sono molto profumati, dolci, rotondi, leggermente acidi e spesso cioccolatosi.

I **caffè Robusta** sono invece spigolosi, astringenti, poco profumati e più amari.

Il chicco di Arabica è allungato con un solco sinuoso.



Il chicco di Robusta è tondo, con un solco rettilineo.

# I paesi del caffè



Il **Brasile** è il primo produttore al mondo di Arabica: 5 milioni gli addetti, 300.000 produttori, 5 miliardi di piante.

*I caffè brasiliani sono la base per la miscela dell'espresso.*

Al secondo posto per l'Arabica è la **Colombia**, col suo caffè dolce: 1,5 miliardi di piante

# I paesi del caffè

Il caffè del **Guatemala**, paese dalla bassa produzione ma dalla qualità eccellente, è il complemento ideale delle miscele per il caffè.



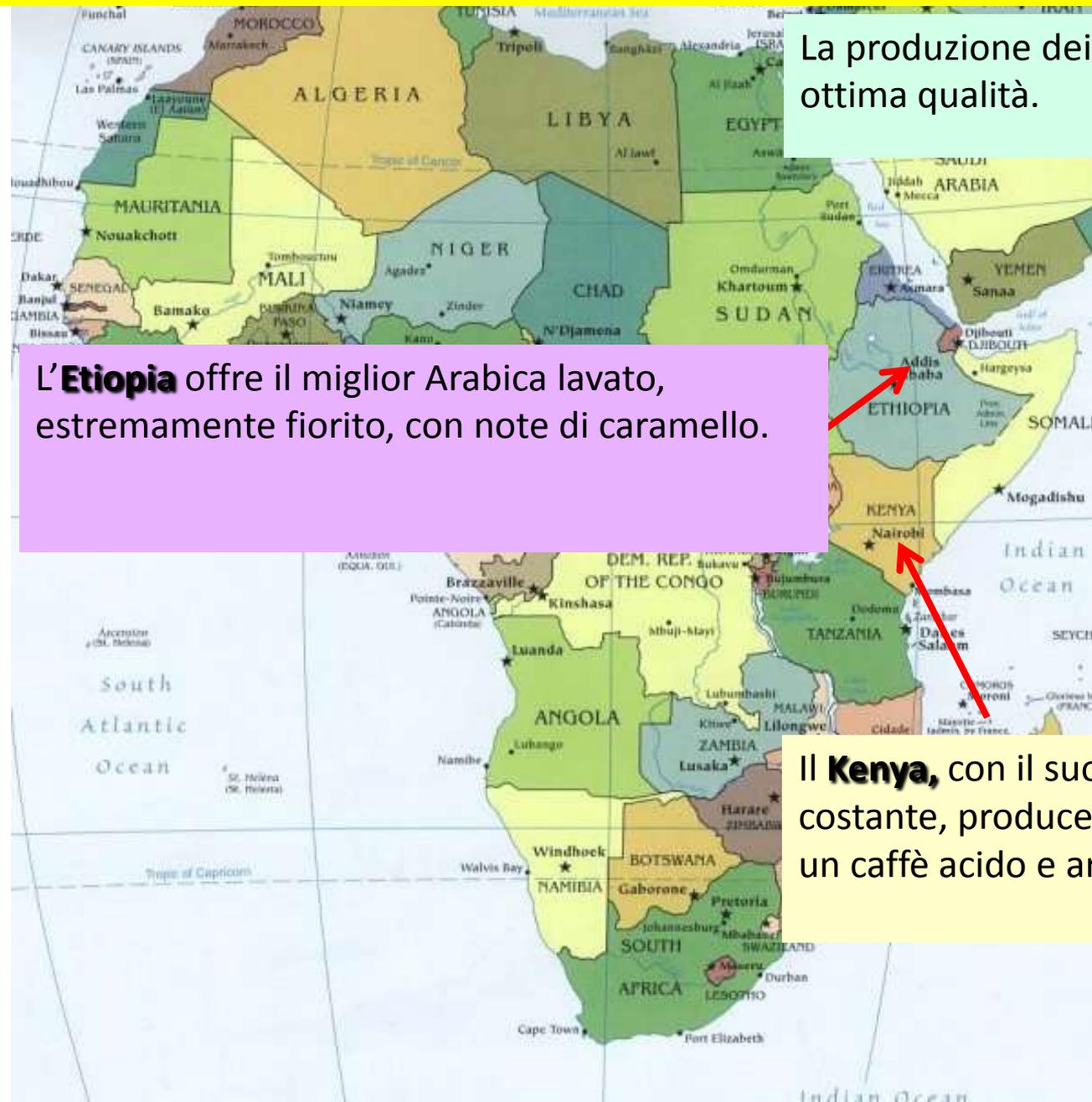
Il caffè del Guatemala è dolcissimo, di media acidità e dall'aroma intenso che va dal cioccolatoso al fiorito.

# I paesi del caffè

La produzione dei paesi africani è limitata, ma di ottima qualità.

L'**Etiopia** offre il miglior Arabica lavato, estremamente fiorito, con note di caramello.

Il **Kenya**, con il suo clima temperato e costante, produce un caffè acido e aromatico.



# I paesi del caffè



Del caffè dell'**India**, il pregio è il corpo pieno, insieme a un tocco di amarezza positiva e un aroma speziato.

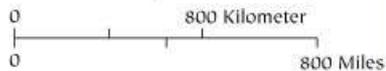
# I paesi del caffè

L'Asia è il continente in cui si concentra la produzione della varietà Robusta,

In Asia il **Vietnam** e l'**Indonesia** sono ai primi posti fra i Paesi produttori.

- National Capital
- Major Cities

Azimuthal Equal-Area Projection



© Nations Online Project



# *Uno spaccato sui miti e riti del caffè nel nostro paese*

E' la bevanda delle antinomie:

- è considerato un punto di forza del made in Italy ma non può essere coltivato in Italia
- è un piacere conviviale e allo stesso tempo intimo e personale, è tradizione ma anche innovazione, rappresentata da un'offerta sempre più ampia e variegata.
- Il caffè è tutto questo e molto di più.
- Indubbiamente può essere definito la bevanda nazionale degli Italiani: tra i 18-65enni ben il 96,5% consuma caffè o bevande a base di caffè o che lo contengono, almeno saltuariamente

# Caffè quanto se ne beve

Quasi tutti bevono un caffè; sulle quantità consumate il campione si divide in tre gruppi:

- deboli consumatori (36%): ne bevono 1-2 tazzine al giorno
  - medi consumatori (36%): ne consumano 2-3 al giorno
  - forti consumatori (27%): ne assumono più di tre tazzine al giorno.
- 
- Il consumo è più elevato tra gli uomini e cresce al crescere dell'età, almeno fino ai 54 anni, per poi moderarsi negli ultra 55enni.
  - I più forti consumatori risiedono nel NordOvest (Piemonte e Lombardia) e nella parte meridionale del Paese (dal Lazio fino alla Calabria e alla Puglia e a entrambe le isole maggiori).

# I luoghi del caffè

- Il caffè si consuma prevalentemente a casa propria (89%) – in particolare le donne (92%) ultra 45enni (94%) - e al bar (78%)
- Diversi sono i momenti della giornata in cui ci si concede un buon caffè
  - 80% la mattina
  - 76% subito dopo pranzo
  - 59% a metà mattina
  - 50% nel pomeriggio
- ma il caffè preferito, quello a cui più della metà dei consumatori non rinunciarebbe mai, è quello bevuto la mattina appena svegli (58%).
- Il caffè macinato e preparato, come tale, è la tipologia di caffè più consumata (76%) e anche preferita (51%), soprattutto se preparato con la classica moka (42% la definisce la modalità di preparazione del caffè preferita).

# Approccio di genere al caffè

Ci sono delle differenze, anche molto importanti, tra i due generi, tra le diverse fasce di età e tra le varie aree geografiche del Paese: gli uomini, gli ultra 45enni e i residenti nella parte centro-meridionale dell'Italia amano il caffè nella sua purezza, mentre le donne, i giovani (soprattutto 18-24enni) e i residenti nel nord

- amano mischiare il caffè e quindi, più della media, scelgono caffè macchiato, cappuccino, caffèlatte e marocchino.

# Moka Cialde o Capsule

Per quanto riguarda invece la modalità preferita di preparazione del caffè, nessuna differenza è riscontrabile tra uomini e donne mentre sussistono forti differenze per età ed area geografica:

- la moka è molto amata dagli over 55enni (49%) e nel Triveneto (50%),
- i 18-24enni scelgono quasi a pari merito con la moka la nuova macchina a cialde o capsule (28% vs. il 16% degli ultra 55enni), molto apprezzata nel NordOvest (29%) e nel Centro (28%).
- Il caffè è quasi unanimemente definito uno dei punti di forza del Made in Italy (87% si dichiara molto o abbastanza d'accordo); sicuramente costituisce un momento particolare della giornata, serve a fare quattro chiacchiere con amici o colleghi di lavoro per l'85% degli intervistati o rappresenta un modo per prendersi una pausa durante la giornata (82%). Il 78% lo definisce poi uno dei piaceri della vita.
- Coerentemente i sentimenti più fortemente associati al caffè sono piacere (72%) e relax (63%). Abbinano il caffè al piacere soprattutto le donne (75%) e gli over 45enni (77% 45-54enni e 81% 55-65enni).
- Bere un buon caffè ha fondamentalmente tre valenze per gli Italiani: energizzante, rilassante e conviviale. Per circa la metà degli intervistati rappresenta il modo migliore per iniziare veramente la giornata, per "attivarsi" e il 41% lo ritiene un modo per ritrovare energia, ricaricarsi durante la giornata; il 50% considera il caffè qualcosa da offrire con piacere ad altre persone o un'esperienza da condividere con altri (31%); il 48% degli Italiani definisce il caffè il modo migliore per "fare pausa" per rilassarsi durante la giornata, anche da soli, come momento tutto per sé (41%).

# Caffé e salute

## *Un elisir pieno di gusto*

Il caffè espresso è una bevanda che:

- Migliora l'attività neurale del cervello
- Ritarda la stanchezza
- Migliora le prestazioni cognitive
- Stimola la creatività
- Favorisce la socialità
- Predispose alla cura di sé

*Tutti effetti che durano a lungo, ben oltre l'attimo in cui si sorseggia il caffè.*

**Il caffè può abbassare il rischio di cancro colon-rettale e al fegato, l'asma, il diabete di tipo 2, l'Alzheimer e il Parkinson**



# Caffé e salute

## *Un elisir pieno di gusto*



Il caffè espresso è una bevanda che:

- nel fegato attiva la produzione della bile e la contrazione della cistifellea;
- sul gran simpatico stimola i nervi vasomotori e dunque facilita la digestione;
- provoca la dilatazione delle arterie renali ed il conseguente potenziamento della diuresi;
- negli intestini coadiuva i movimenti, migliorandone le funzioni



L'effetto eccitante, che si protrae per 1-2 ore, provoca un risveglio delle facoltà mentali, allontana la noia, la sonnolenza, la stanchezza e gli stati depressivi.

# Caffè e salute



***Il caffè, in piccole dosi, fa bene alla salute***

Il caffè ha un alto contenuto antiossidante e, secondo recenti studi, è la maggiore fonte di antiossidanti nella dieta dei cittadini italiani. Gli antiossidanti favoriscono la prevenzione del mal di cuore e del cancro.



Il caffè aiuta la respirazione e la digestione, attenua il senso di fame, ed è quindi un buon aiuto nelle diete.



**È spesso un ottimo rimedio contro il mal di testa e potenzia l'azione degli antidolorifici.**

# Caffè e salute



Una tazzina di caffè senza zucchero, latte e dolcificante, fornisce solo **2 kcal** perché contiene pochissime tracce di nutrienti.



La **caffeina** viene direttamente assorbita dal tratto gastrointestinale e raggiunge i massimi livelli nel sangue entro circa **30 minuti** dopo l'ingestione.



**Il caffè lungo contiene più  
caffeina del caffè ristretto**

# Caffè e salute



## Attenzione!

Il caffè è sconsigliato per chi soffre di problemi quali ***l'ulcera gastrica, l'ulcera duodenale*** o il ***reflusso esofageo***. Questo perché alcuni composti che si sviluppano durante la torrefazione dei chicchi possono provocare delle secrezioni acide alquanto fastidiose.



*La caffeina può provocare temporanei innalzamenti della pressione, e quindi è meglio farne un uso moderato se si hanno valori alti.*



***E' consigliabile al massimo 3-4 caffè al giorno.***

# Caffè e salute



Per il caffè espresso servono due soli ingredienti: l'acqua e la polvere di **50 chicchi di caffè (7-8 grammi)**. Ciò dà vita a una tazzina di caffè di 25-30 ml.



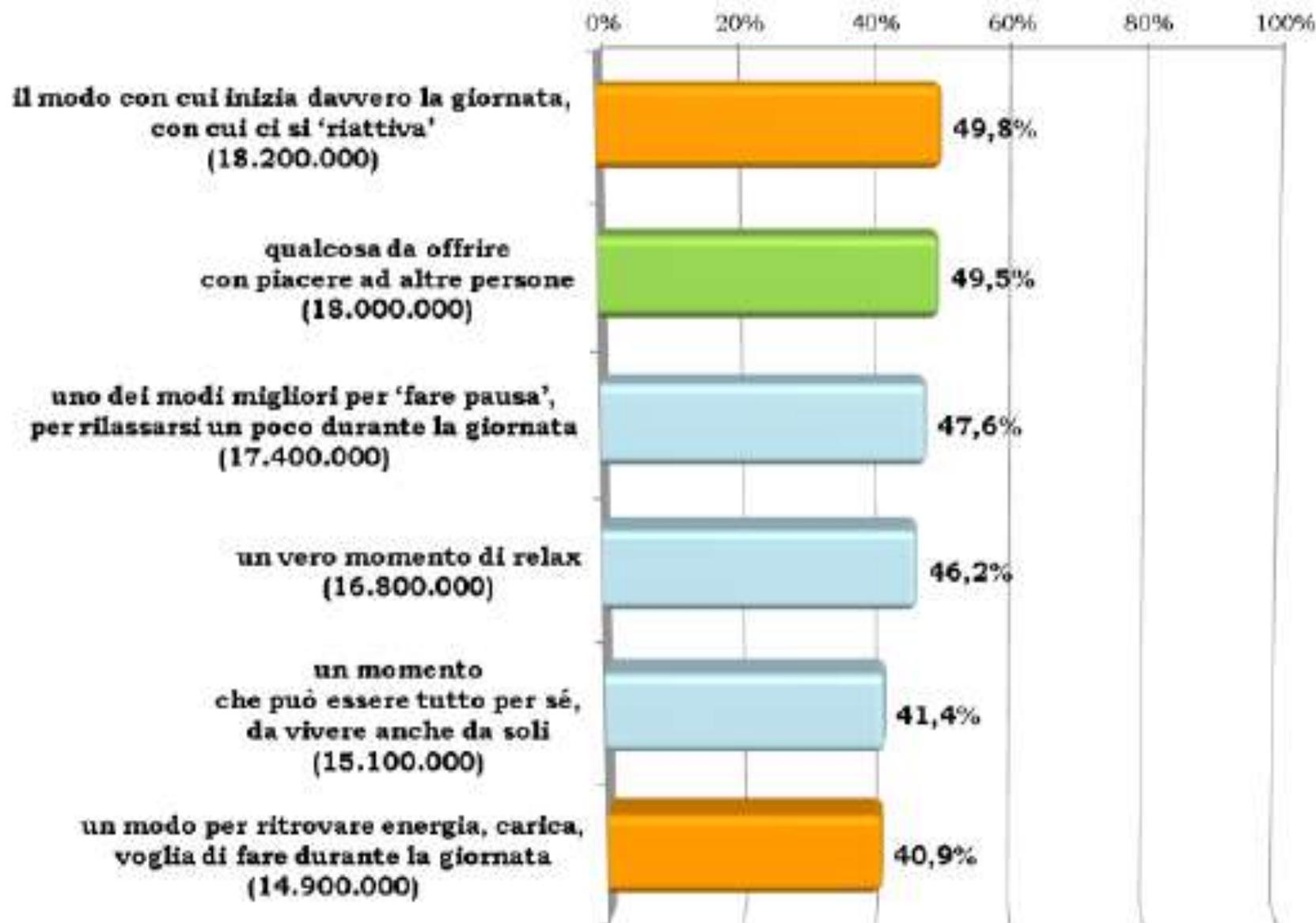
Inoltre *il caffè* è un alimento che viene definito **a calorie negative** perché grazie al contenuto di caffeina è una bevanda utile al dimagrimento che aiuta a bruciare più calorie di quelle che fornisce.

# Caffè e salute: niente demonizzazioni!

- Poche le persone realmente convinte che il caffè non sia salutare (6%): è soprattutto vissuto come una bevanda che dà la carica: aiuta a stare svegli, a non addormentarsi (42%) e migliora la concentrazione e le prestazioni mentali (34%). E ancora, un italiano su tre gli attribuisce un positivo ruolo sociale: permette a molti Stati in via di sviluppo di avere un'economia più forte e di creare posti di lavoro.
- E i medici cosa pensano del consumo del caffè? Gli intervistati affermano che solo un numero limitato di medici di base (20%) esprime consigli circa il consumo di caffè (il 13% su specifica richiesta del paziente e il 7% spontaneamente); nella gran maggioranza dei casi (62%), il medico di base invita i pazienti ad un consumo moderato della bevanda (3 tazzine al giorno), un ulteriore 10% ne concede fino a 4/5 al giorno e un altro 2% non pone alcun limite perché ritiene non ci sia alcuna controindicazione al consumo di caffè. Al contrario troviamo solo un 11% che ne sconsiglia l'assunzione per particolari condizioni di salute del paziente

# Il caffè una bevanda che si gusta con tutti i sensi

- Agli Italiani, quello che piace particolarmente del caffè è il suo gusto (95,6% dichiara di gradirlo molto o abbastanza – il 68% molto) ma il caffè dà piacere ancor prima di berlo: anche l'aroma, l'odore sono graditi dal 94,6% dei consumatori di caffè (65% molto) e il colore dal 77,2% (34% molto).
- Il caffè è un'abitudine quotidiana, pertanto viene associato prevalentemente alle situazioni più comuni della vita delle persone: alla famiglia (57%), perché è lì che viene consumato nella maggioranza dei casi, agli amici (45%), al lavoro/alla scuola (41%), solo il 13% lo associa alle vacanze



# Leggende sul caffè

## Maometto e l'Arcangelo Gabriele

Una storia racconta di come l'Arcangelo Gabriele venne in aiuto a Maometto che, sul punto di essere sopraffatto durante uno scontro politico, dopo pochi sorsi di questo "infuso divino" si sentì così bene che fu in grado di disarmare 40 uomini e far felici 40 donne.

Monastero Chehodet nello Yemen, secondo la quale uno dei monaci, avendo saputo da un pastore di nome Kaldi che le sue capre ed i suoi cammelli si mantenevano "vivaci" anche di notte se mangiavano certe bacche, preparò con queste una bevanda nell'intento di restare sveglio per poter pregare più a lungo.

# Leggende sul caffè

## **Uccelli iperattivi: e fu così (forse) che venne scoperto il caffè**

Una delle più famose **leggende** che 'spiegano' in che modo l'uomo abbia scoperto le innumerevoli proprietà del caffè ha come protagonista il religioso Sufi yemenita Abu al-Hasan al-Shadhili, vissuto tra il l'undicesimo e il dodicesimo secolo. Si racconta che, durante un viaggio in Etiopia, il mistico avesse notato la presenza di uccelli particolarmente vivaci e, incuriosito, ne avesse studiato le abitudini scoprendo di cosa si nutrivano. Cibandosi delle stesse bacche consumate dagli uccelli, anch'egli si ritrovò a godere della medesima energia permettendo così al mondo di scoprire il caffè e le sue proprietà.

# Leggende sul caffè

## Le bacche miracolose di Omar

Un altro **mito** sulle origini del **caffè** riguarda invece Omar, discepolo dello sceicco Abou'l Hasan, che venne esiliato in una caverna nel deserto. Alla disperata ricerca di cibo, Omar assaggiò delle bacche rosse (di caffè, naturalmente) raccolte da un cespuglio vicino, trovandole però insopportabilmente amare. Allora decise di arrostarle per cercare di migliorarne il sapore, ma esse divennero dure come la pietra. Senza perdersi d'animo, Omar le mise a bollire per ammorbidirle, ottenendone un liquido intensamente profumato di colore scuro. Dopo averlo bevuto, lo sventurato riprese le energie e grazie a questo 'miracolo' gli venne concesso di fare ritorno a casa, dove venne considerato un santo sino alla fine dei suoi giorni. E fu così che venne scoperto il caffè



Grazie per  
l'attenzione