

## Nuovo allarme : il caffè avrebbe effetti allucinogeni

Inviato da Marista Urru  
sabato 17 gennaio 2009

Una rivista scientifica inglese *Personality and Individual Differences* ha reso noto che uno studio della Durham University avrebbe evidenziato che potrebbe facilmente esserci un legame tra eccessivo uso di caffeina ed allucinazioni sia visive che uditive.

Lo studio condotto su 219 studenti, ha evidenziato che avrebbero allucinazioni più spesso i consumatori assidui di caffè (intorno alle 7 tazze al giorno), mentre tra quelli con uso moderato non si sarebbero riscontrate allucinazioni.

Si ritiene che un ormone contenuto nella caffeina, il cortisolo, sia responsabile del fenomeno. Lo studio svilupperà nel senso di controllare se non sia vero che al contrario soggetti che assumono di per sé molta caffeina in quanto, soffrendo di per sé di allucinazioni, ed avendo quindi elevati livelli di ansia, assumono molti caffè. Il fine ultimo di questi studi è stabilire effettivo legame tra allucinazioni e caffeina per stabilire le terapie per chi soffre di stati allucinogeni.

Noi caffeinomani intanto cercheremo di limitare la &ldquo;dose quotidiana&rdquo;.. forse.

Infatti il buon senso ci dice che basta non eccedere, in linea con quanto prescrive l'INRAN , (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione)

Inran : la caffeina

stimola la pressione e il consumo abituale rende il sistema cardiovascolare tollerante a questo effetto. protegge da malattie come la cirrosi epatica e il tumore, soprattutto quando si consumano molti alcolici; è una delle maggiori fonti dietetiche di antiossidanti (per il consumatore medio, la quota di polifenoli introdotta con il caffè contribuisce alle capacità antiossidanti della dieta fino al 40-60%); riduce il rischio di ammalarsi di diabete di tipo II; aiuta a controllare gli attacchi di fame; infine, alla caffeina è riconosciuta la proprietà cosmetica, drenante e antiedematosa, che ne fa ingrediente di formulazioni anticellulite.

Ovviamente non si deve eccedere. Vanno bene fino a quattro tazzine al giorno. In Italia, mediamente, se ne bevono tre

Per saperne di più in particolare sulla specie di caffè esistente in natura senza caffeina, naturalmente decaffeinato diciamo, vai nel sito :

<http://www.maristaurru.com/index.php/Ritagli/IL-CAFFE.html>