

BLUARTE

Caffè il piacere che fa bene alla salute

Il caffè è sicuramente tra i piaceri irrinunciabili degli italiani, ma prima di essersi diffusa nel Vecchio Continente, le proprietà del caffè erano ben note in Africa e nel Medio Oriente.

Redazione



Già intorno al 1450, i mistici sufi dello Yemen sfruttavano le capacità eccitanti del caffè per tenersi svegli durante le veglie religiose notturne. Solo un secolo dopo gli europei descrissero la pianta, tra i primi un italiano, il botanico Prospero Alpini, nel suo libro *De Medicina Aegyptiorum* del 1591.

Da allora è diventato parte integrante della nostra cultura. Basti pensare che già verso il 1700 ogni città europea aveva almeno un caffè.

Dopo aver effettuato qualche tentativo, l'Italia abbandonò presto le velleità di diventare produttrice, lasciando la coltivazione a Brasile, Colombia e Indonesia che ancor oggi rappresentano i maggiori produttori mondiali.

Oltre ad apprezzare aromi e profumi, magari di sapienti miscele tra le varie cultivar, questa bevanda è sempre più benvoluta per le sue virtù salutistiche. Sono molti gli studi clinici che dimostrano che un suo consumo moderato riduce il rischio di diabete e di cancro del colon, inoltre protegge dalle malattie gengivali e dentali e sarebbe utile anche per la vista.

La più recente ricerca sulle virtù salutistiche del caffè è dell'Università di Southampton in Inghilterra. I ricercatori inglesi hanno scoperto che il consumo di due tazze di caffè al giorno può prevenire l'insorgenza della cirrosi al fegato, anche del 44%. La cirrosi è la dodicesima causa principale di morte per malattia negli Stati Uniti.

Redazione
(17/02/2016)

Bluarte è su <https://www.facebook.com/bluarte.rivista> e su Twitter: @Bluarte1 - Sito internet: www.bluarte.it