

Cacao-cioccolato caldo..
Tavoletta di cioccolato...

10-70 la tazza
20-60mg per 200g



Italian
30 March 1998

Il te è più salutare del caffè?

I vantaggi di una tazza di te rispetto ad una tazza di altre bevande simili sta nel fatto che contiene meno caffeina ed altre sostanze. denominate "antioxidants" che possono essere di aiuto contro le malattie di cuore ed il cancro. Allo stesso tempo, però, rende più difficile per il nostro organismo assorbire il ferro, per cui è sconsigliabile bere te con i pasti. E' molto importante ricordare quanto appena detto, specialmente per le donne, dato che molte donne non danno al proprio organismo il ferro di cui hanno bisogno.

Come posso ridurre il quantitativo di caffeina?

- Ricordate di bere acqua quando avete sete, anzichè caffè o te.
- Usate caffè e te non troppo forti
- Evitate di bere troppe bibite a base di cola.

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

La caffeina e la vostra salute

Caffeine and your health

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

La caffeina e la vostra salute

Caffeine and your health

La droga più usata al mondo non è la marijuana, non è l'alcol e non è neppure il tabacco. E' la caffeina, un ingrediente che si trova nel caffè, nel te ed anche in altri prodotti come ad esempio le bibite a base di cola, il cacao e il cioccolato. La caffeina è uno stimolante che tiene svegli, allerti. Molte persone non si rendono conto che al pari di molte altre droghe, tabacco incluso, la caffeina sviluppa un senso di assuefazione e dipendenza. Ciò vuol dire che quando si sospende l'uso di prodotti contenenti caffeina si avvertono alcuni sintomi poco piacevoli, definiti sintomi di astinenza. Per questo motivo, coloro che fanno frequente uso di caffè accusano mal di testa, irritabilità e stanchezza quando non bevono più caffè.

In che modo la caffeina può danneggiare la salute?.

La maggior parte dei medici è dell'opinione che piccole quantità di caffeina non potranno causare alcun problema, almeno nella maggior parte delle persone. Ma siccome la caffeina è uno stimolante, se presa in quantità eccessive può causare ansietà e mal di testa a certe persone. Alcune ricerche sembrano indicare (ma non ne esistono ancora le prove) che l'uso eccessivo di prodotti contenenti caffeina può causare l'accentuarsi dei problemi in coloro che soffrono di malattie di cuore

Siccome la caffeina ha anche il potere di aumentare il bisogno di urinare, è facile dedurre che aiuta il corpo a liberarsi dai fluidi. Di conseguenza è sconsigliabile fare uso di bevande contenenti caffeina, come caffè, te, oppure cola, per dissetarsi. Chi fa uso delle suddette bevande dovrebbe contemporaneamente bere molta acqua, specialmente quando fa caldo oppure prima di compiere un esercizio fisico.

La caffeina causa problemi per il sonno?

Può darsi di sì. Se presa prima di andare a letto, può prolungare , per alcuni soggetti, il tempo necessario per addormentarsi. Potrebbe anche impedire di dormire profondamente.

La caffeina fa male durante la gravidanza?

Molte droghe possono danneggiare la salute del bambino dentro il grembo materno. Inoltre è stato stabilito un nesso tra l'uso eccessivo di bevande contenenti caffeina e l'aborto, le nascite premature e la nascita di bambini morti. E' chiaro che questi pericoli non riguardano le donne che durante la gravidanza fanno uso assai moderato di prodotti contenenti caffeina. I medici consigliano alle donne incinte di non ingerire più di 200mg di caffeina al giorno. Questo è il quantitativo di caffeina contenuto in quattro tazze di caffè o di te. La tabella più sotto riprodotta vi permetterà di calcolare il quantitativo di caffeina ingerito giornalmente.

Come faccio a sapere se prendo troppa caffeina?

Per la maggior parte di noi, potrebbero andare bene due o tre tazze di caffè, oppure quattro tazze di te al giorno. I medici infatti ritengono che è facile causare danni al nostro organismo se e quando ingeriamo più di 600mg di caffeina al giorno.

Tipo di bevanda

Quantità di caffeina

(il quantitativo dipende anche dal tipo e dalla qualità del prodotto).

Caffè fresco	80-350mg la tazza
Instant Coffee	60-10mg la tazza
Caffè decaffeinizzato	2-4mg la tazza
Te	30-90mg la tazza
Bibite Cola	30-90mg la tazza