Caffè, consumo moderato aiuta le performance negli sport di resistenza

dati-prezzo-caffe-al-bar-nel-mondo-tazzina-4954163b

Il c**onsumo moderato di caffè** migliora le prestazioni nelle **discipline di resistenza**, come la **corsa**, sia che si tratti di atleti sia che per i dilettanti. Lo dimostrano nuove evidenze sulla capacità di migliorare le performance sportive della bevanda più consumata al mondo dopo l'acqua e il tè, emerse da uno studio pubblicato sull'*International Journal of Sports Physiology and Performance* e diffuso dall' **Institute for Scientific Information on Coffee (ISIC)**.

I dati della ricerca presentata da **Neil Clarke**, docente della Facoltà di Scienze della Vita all'Università di Coventry (Uk), dimostrano che **l'assunzione di caffè 45-60 minuti prima di una gara** di circa un km e mezzo di corsa **migliora la prestazione del 2% circa (pari a 5 secondi)** rispetto al gruppo di controllo.

Si tratta solo dell'ultimo di tanti studi che dimostrano come una dose moderata di caffeina, equivalente a circa **3mg/kg del peso corporeo**, può migliorare le performance negli sport di resistenza come ciclismo e canottaggio, oltre che le attività di resistenza in palestra.