Caffè, il compagno di viaggio che combatte il jet leg

coffee-mug-with-beans-0626ae88

Caffè fa rima con ferie? Pare proprio di sì. A dirlo ***l'Institute for Scientific Information on Coffee* (ISIC) che,** In concomitanza con l'avvicinarsi delle vacanze, ha messo in evidenza una serie di studi scientifici che dimostrano come **il caffè sia in grado di influire positivamente sulle prestazioni mentali e sulla capacità di attenzione di chi viaggia**. L'articolo "*Coffee & Travel; Fact or Fiction*" sottolinea, infatti, che il consumo di caffè sarebbe associato a una **maggiore vigilanza e concentrazione** e che, se ben alternato con momenti di riposo, **contrasterebbe la stanchezza causata dalla guida su lunghe distanze** o **su viaggi a lungo raggio** che riduce la lucidità, la concentrazione e altera la prontezza di riflessi.

ISIC segnala che per combattere la stanchezza in viaggio:

- **1 tazzina di caffè** (circa 80 mg di caffeina) **migliorerebbe le prestazioni di guida** e **ridurrebbe la sonnolenza** durante la guida in autostrada
- **1-2 tazzine di caffè** (circa 150mg caffeina) **ridurrebbe i livelli di sonnolenza fino al 25%**
- **1 tazza di caffè forte** (circa 125 ml per circa 200 mg caffeina) equivarrebbe **a un pisolino** di 30 minuti consentendo di evitare la perdita del controllo nella guida notturna senza però alterare il sonno successivo

In pratica, quindi, il caffè (fermo restando che rispettare le linee guida della sicurezza stradale rimane l'assoluta priorità) **migliorerebbe la lucidità e la concentrazione** che sono essenziali per una guida sicura e aiuterebbe anche a gestire la sonnolenza di coloro che soffrono di jet lag.