Caffè, alleato per una maturità 100 e lode

caffe-e-concentrazione-5e0756f1

Numerose evidenze scientifiche riconoscono gli effetti positivi del consumo di caffè sulle performance cognitive e hanno sottolineato i potenziali **benefici della caffeina** nelle situazioni di particolare sforzo mentale, che richiedono un maggiore livello di attenzione. E proprio di attenzione, concentrazione e buona memoria hanno bisogno migliaia di studenti che tra poco dovranno affrontare gli esami di maturità. Tra ripassi di gruppo e consigli dell'ultimo minuto, un valido aiuto viene anche dalla tavola, attraverso la scelta di alimenti che possono favorire la concentrazione. Tra questi, un'assunzione moderata di caffè rappresenta un alleato per aumentare l'attenzione e migliorare le capacità mnemoniche.

Lo conferma la recentissima Review pubblicata su *Practical Neurology* che ha valutato gli **effetti del caffè e della caffeina** sulle funzioni cerebrali negli adulti e ha concluso che un'assunzione moderata può aumentare la vigilanza e il benessere, aiutare la concentrazione, migliorare il tono dell'umore. Ma non solo. Oltre a potenziare l'effetto di farmaci analgesici in cefalea e emicrania, il consumo di caffè è stato inoltre associato alla prevenzione del declino cognitivo e alla diminuzione del rischio di sviluppare ictus, malattia di Parkinson e morbo di Alzheimer.

La stessa **EFSA (European Food Safety Authority)** aveva già confermato il ruolo positivo del caffè su attenzione e concentrazione nel 2011, indicando un rapporto di causa-effetto tra una dose di 75 mg di caffeina (circa una tazzina di caffè) e aumento di attenzione.

Un ulteriore studio condotto da **Capek S.** si è basato sull'analisi di un gruppo di studenti dopo l'assunzione di 200 mg di caffeina, per osservare la capacità di ripetere le parole estratte da sei diverse liste, comprendenti ciascuna 15 parole. Le parole di ogni lista erano semanticamente collegate a una parola (legame critico) che non era presente nella lista. Dall'osservazione si è notato come gli studenti ripetessero un numero maggiore di parole della lista e di legami critici dopo l'assunzione di caffeina, rispetto al solo placebo. La caffeina sembra, quindi, intensificare la connessione tra le parole della lista e i legami critici, aumentando sia la memoria vera (i partecipanti memorizzavano e ripetevano solo le parole della lista) sia la memoria falsa (i partecipanti citavano parole che non erano

nella lista originale, ma che erano collegate alle parole della lista attraverso i legami critici).

Abstract di ulteriori studi sugli effetti positivi della caffeina sulle performance cognitive e sulla memoria sono disponibili sul sito dell'Institute for Scientific information on Coffee (ISIC) al link **www.coffeeandhealth.org**.