

Birra e caffè? Ecco come agiscono sul nostro cervello

birro-e-caffe-4e84a096

Il blog [i love coffee](#) ha elaborato questa infografica che sintetizza uno studio su come la birra e il caffè interagiscono sul cervello umano pubblicato da [Michael Cho](#), secondo cui la prima stimola la creatività, mentre il secondo migliora la capacità di esecuzione dei compiti. Questo perché l'alcol influisce sulla corteccia cerebrale, riducendo l'attenzione, ma lasciando più liberi i pensieri di fluire e generare idee. Viceversa la caffeina stimola la capacità di concentrazione.

Naturalmente, è l'avveetenza d'obbligo, non bisogna eccedere né con l'alcol né con la caffeina. La moderazione è la prima e unica regola da seguire.

[Beer vs coffee](#)