

I segreti del caffè espresso - 10) Gli effetti della caffeina

chicco-caffe-47402482

[embed width="560"]http://youtu.be/oXnIVyhqOfQ[/embed]

In questo intervento di Lorenzo Polojac (Imperator) si analizzano gli influssi della caffeina sul cervello. Attraverso un aumento dei livelli di adrenalina e noradrenalina, la caffeina stimola indirettamente il sistema nervoso simpatico e porta ad un aumento del battito cardiaco e dell'afflusso di sangue ai muscoli, ad una diminuzione dell'afflusso di sangue alla pelle e agli organi interni e al rilascio di glucosio del fegato. Contemporaneamente però, la caffeina [aumenta la capacità di concentrazione](#) e di esecuzione dei compiti, a differenza dell'alcol, che favorisce la generazione di idee.

Secondo recenti studi, inoltre, la caffeina agisce contro l'Alzheimer e le malattie neurodegenerative.

(continua)

Già pubblicati

[Dedicato ai baristi: i segreti del caffè espresso. Introduzione](#)

1) [La macchina da caffè](#)

2) [Il macinadosatore](#)

3) [La purificazione dell'acqua](#)

4) [La temperatura dell'acqua](#)

5) [La pulizia delle attrezzature](#)

6) [L'importanza della tazzina](#)

