

# CAFFEINA

## come influisce influisce sul nostro benessere fisico

La caffeina, è un alcaloide naturale, si può trovare nelle piante e in natura.

### COSA FA LA CAFFEINA?



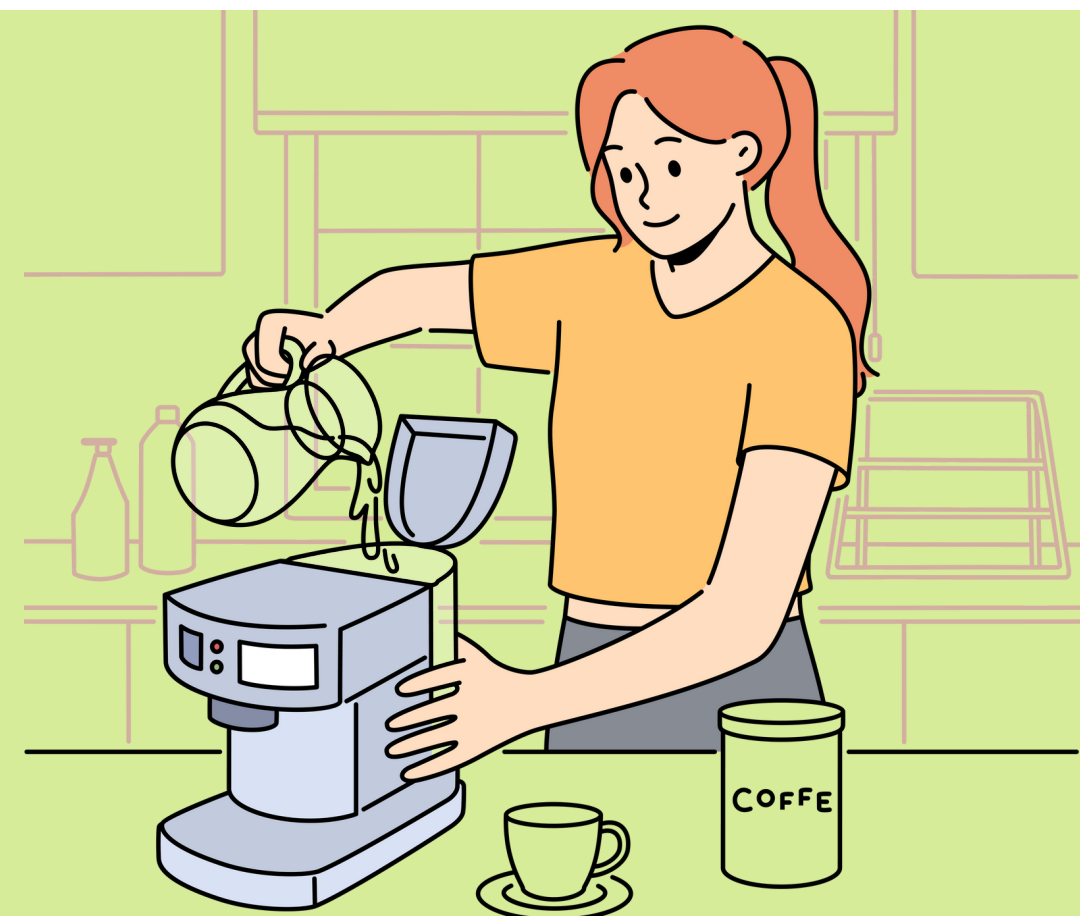
Fa perdere acqua al corpo e agisce come diuretico;



Aumenta la vigilanza e l'attenzione a dosi superiori a 75 mg;



Può influenzare il sonno e il ritmo del sonno se consumata prima di coricarsi a dosi di 100 mg.



### PERCHÉ TIENE SVEGLI?

Contiene caffeina, sostanza psicoattiva che stimola il sistema nervoso centrale, alza il nostro livello di attenzione ma anche di irritabilità e ansia.

I suoi effetti però possono iniziare addirittura prima di aver bevuto un sorso di caffè: la sola inalazione può migliorare la nostra memoria e la nostra prontezza di riflessi.

### QUANTA CAFFEINA POSSO ASSUMERE AL GIORNO?

Il quantitativo di caffeina massimo si aggira intorno ai 400 mg al giorno.



### QUANTO CI METTE A FARE EFFETTO?

Gli effetti della caffeina si possono sentire già 10 minuti dopo aver bevuto una tazza di caffè. Il picco plasmatico nell'organismo adulto, viene in media raggiunto 45 minuti dopo l'assunzione orale.

### QUANTA CAFFEINA C'È NEI VARI PRODOTTI?



In un caffè espresso (50 ml) ci sono circa 60 mg di caffeina;



In una tavoletta di cioccolato fondente (50 g) ci sono circa 25 mg di caffeina;



In una tazza di tè nero (220 ml) ci sono 50 mg di caffeina.

### Fonti

• <https://www.theguardian.com>