Caffe - Caffe Verde (Coffea)

Il Caffe e la nota bevanda che si ottiene per estrazione dei principi attivi dai semi torrefatti di alcune piante tropicali, appartenenti al genere Coffea, ascritto alla famiglia delle Rubiaceae.

Caffè - Caffè Verde (Coffea)

Il Caffè è la nota bevanda che si ottiene per estrazione dei principi attivi dai semi torrefatti di alcune piante tropicali, appartenenti al genere Coffea, ascritto alla famiglia delle Rubiaceae.

Le specie più diffuse ed utilizzate sono Coffea arabica e Coffea canephora, chiamate commercialmente Arabica e Robusta, e differiscono sia per il gusto, più morbido nell'Arabica, sia per il contenuto in caffeina, inferiore nell'Arabica, mentre la Robusta ha un gusto più forte e deciso e un contenuto maggiore di caffeina.

La bevanda che tutti conosciamo è ottenuta dai semi torrefatti, cioè tostati, ma si ottiene una bevanda anche dai semi crudi, ancora verdi, che vengono macinati a bassa temperatura per non alterarne i principi attivi.

Il Caffè crudo è chiamato Caffè Verde, in riferimento al colore verde dei semi.

Proprietà e Indicazioni:

Il Caffè tostato e il Caffè Verde hanno in comune la caffeina, che nel Caffè Verde risulta in minore concentrazione e inoltre è assimilata più lentamente, per cui non causa gli effetti indesiderati che in alcune persone si manifestano col caffè torrefatto, come tachicardia, nervosismo, insonnia, aumento della diuresi, irritazione gastrica dovuta al pH acido, ecc.

Il Caffè verde è quindi una fonte di caffeina a lento assorbimento, che non manifesta gli inconvenienti derivanti da una assimilazione veloce della caffeina

contenuta nel Caffè tostato, che comunque, se è consumato a dosi moderate, costituisce una bevanda corroborante e stimolante fisica e mentale.

Il Caffè Verde contiene un fitocomplesso comprendente polifenoli, tannini, acido clorogenico e metil-xantine, molecole dotate di un'azione lipolitica (dal greco lipòs = grasso e lyo = sciolgo), che favoriscono la mobilizzazione delle sostanze adipose contenute negli adipociti ipertrofici, cioè le cellule adipose, piene di lipidi, che, se molto abbondanti, ne accrescono notevolmente il volume.

Nel fegato dopo il pasto si forma il glicogeno, una sorta di scorta di glucosio che viene utilizzata come fonte di energia quando l'organismo ne ha bisogno.

L'acido clorogenico blocca a livello epatico l'enzima glucosio 6-fosfatasi e impedisce la trasformazione del glicogeno epatico in glucosio, obbligando l'organismo ad utilizzare i grassi di riserva come fonte di energia.

L'acido clorogenico, inoltre, sembra contrastare l'assorbimento dei carboidrati apportati con il cibo.

L'azione lipolitica può essere vantaggiosamente impiegata quando si voglia perdere peso, ma perché il Caffè Verde sia efficace a fini dimagranti, il suo consumo, sia come bevanda, sia sotto forma di integratori, deve essere accompagnato da un'alimentazione corretta e controllata e da sufficiente attività fisica che aiuti a bruciare una maggiore quantità di calorie.

L'azione lipolitica infatti è reversibile, perciò se il grasso mobilizzato dal Caffè Verde non è utilizzato a fini energetici, si ha un nuovo stoccaggio del grasso negli adipociti da cui era stato rimosso.

Il Caffè Verde è quindi un coadiuvante che aiuta il dimagrimento, se associato a una dieta ipocalorica e all'attività fisica, condizioni sempre indispensabili per una corretta e duratura perdita di peso.

Ha inoltre potere antiossidante, utile per contrastare lo stress ossidativo e l'invecchiamento, e recenti studi sembrano mostrare la sua capacità di intervenire nella regolazione dei livelli di glucosio nel sangue.

Informazioni di riferimento e Bibliografia

www.natursit.com - All rights reserved - Italy - P. IVA 01923300030 - R.E.A. VB - 191489
Top Clean Italia di Orlando Domenico - Via Cavour, 4 - 28865 Crevoladossola (VB) Tel. + 39 347 4914137