

Sabato 02 Aprile 2011 14:46

### **Caffè dopo pasto "grasso" è poco salutare**

Un pasto particolarmente grasso e' reso ancora meno salutare se seguito da un caffè'. Lo ha scoperto uno studio pubblicato dal Journal of Nutrition, secondo cui la bevanda interferisce con la capacita' dell'organismo di eliminare gli zuccheri dal sangue. I ricercatori dell'universita' canadese di Guelph hanno fatto ingerire ad alcuni soggetti un mix di grassi in forma liquida progettato per imitare perfettamente cosa avviene nel corpo dopo un pranzo al fast food. Dopo sei ore ai volontari e' stata fatta bere una bevanda zuccherata, e sono stati misurati gli zuccheri nel sangue, scoprendo che il livello era del 32 per cento piu' alto in chi aveva consumato il pasto rispetto a un gruppo di controllo che aveva fatto un pranzo normale. Per verificare un'eventuale influenza della caffeina, in un secondo esperimento sono state date alle persone del primo gruppo anche due tazze di caffè'. Il risultato e' stato che dopo aver bevuto la bevanda zuccherata i soggetti avevano un tasso di zuccheri nel sangue piu' alto del 65 per cento. "Lo studio indica che i grassi e la caffeina interrompono le comunicazioni tra lo stomaco e il pancreas, che e' responsabile della produzione degli ormoni che regolano il metabolismo degli zuccheri - scrivono gli autori - e questo impedisce di abbassare il livello di glucosio nel sangue".

Link:

<http://www.portalediabete.org/notizie/2188-caffe-dopo-pasto-qgrassoq-e-poco-salutare>