

IL CAFFÈ FA MALE AGLI OCCHI?

Abusarne non fa bene ma qualche tazzina aiuta anche la vista



▲ di **Lucio Buratto**

Direttore del Centro
Ambrosiano Oftalmico

P.zza della Repubblica 21 - Milano

Tel: 02/6361191 Fax: 02/6598875

e-mail:office@buratto.com

Il caffè è una bevanda straordinaria, con una storia incredibile e un seguito che la pone tra i liquidi più consumati al mondo: è buono (per chi lo apprezza), sveglia o comunque, essendo un eccitante, aiuta ad affrontare la giornata, e in alcuni casi è efficace contro il mal di testa; senza contare il suo apporto alla vita sociale, vero collante di pause tra amici e colleghi, scusa per staccare dal lavoro o dallo studio o autentica chicca quotidiana per chi ama a dismisura questa bevanda.

Ma **abusarne non fa bene**, come per tutti gli alimenti in generale (anche bere troppa acqua può essere nocivo!).

Iniziamo col dire che l'eccesso di caffeina (quindi il consumo **oltre la terza tazzina quotidiana**) può causare un'intossicazione a livello oculare. La caffeina (così come la nicotina) è un **vasocostrittore** che può, in caso di consumo eccessivo, causare delle turbe irrorative al nervo ottico. Le conseguenze possono essere anche cali sensibili della vista o deficit nel campo visivo.

Però, secondo un recente studio della Cornell University, negli Stati Uniti, il caffè, assunto nelle giuste dosi, può essere un valido aiutante **per proteggere i nostri occhi**, prevenendo ad esempio la degenerazione maculare senile e altre patologie legate all'invecchiamento, come la cataratta.

Il merito è dei polifenoli, potenti antiossidanti presenti nel caffè che limitano l'insorgenza dei radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento delle cellule dei tessuti oculari.

Ma che il caffè faccia bene alla salute non è notizia di questi giorni: studi precedenti hanno confermato il ruolo cruciale della caffeina per prevenire malattie come il morbo di Parkinson, il cancro alla prostata, il diabete e il morbo di Alzheimer.

Nell'ambito della ricerca americana, è stato testato un composto del caffè, **l'acido clorogenico (CLA)**, su topi destinati a subire una degenerazione della retina. Il risultato è stato incoraggiante: i topi a cui è stato somministrato questo estratto del caffè non hanno subito i previsti danni alla retina.



I ricercatori stanno quindi lavorando all'eventualità di creare un collirio con questo composto del caffè da instillare negli occhi per prevenire le malattie oculari. Come detto, **il caffè è salutare se assunto nelle giuste dosi**. In caso di abuso, secondo gli esperti del Brigham and Women's Hospital di Boston e della Harvard School of Public Health, il caffè potrebbe favorire il glaucoma, una grave patologia che insorge a causa dell'aumento della pressione del bulbo oculare. In particolare, alcune componenti del caffè causerebbero questo aumento di pressione.

Il glaucoma è una patologia multifattoriale, vale a dire causata da diversi fattori (tra i principali vi sono l'età, la predisposizione familiare, preesistenti difetti di rifrazione e il diabete). All'inizio è asintomatico ma gradualmente causa la perdita delle cellule retiniche e compromette il campo visivo.

Per cui, come detto già all'inizio di questo articolo, **la moderazione è la giusta via**: rinunciare al caffè è quasi impossibile, ma ci si può limitare non andando oltre le due-tre tazzine (non tazze!) di caffè al giorno. L'eccesso di caffeina infatti, oltre al glaucoma, può causare insonnia e aumento della pressione arteriosa. Se proprio non riuscite a fare a meno del caffè, optate per quello decaffeinato o quello d'orzo.

Succhi all'Aloe Vera BIO di L'Angelica

Integratori Biologici a base di Aloe Vera... Vera carezza per l'organismo!

Nel corso degli anni il concetto di bevanda è molto cambiato: deve essere certamente buona e gradevole da sorseggiare, ma deve soprattutto fare bene all'organismo. Oggi questo aspetto è fondamentale per il consumatore, il quale sempre più spesso va alla ricerca di bevande salutari, composte da ingredienti naturali, e che possano integrare alcune sostanze con effetti positivi sul proprio benessere. L'Istituto Erboristico L'Angelica questo lo sa bene, e lungo il suo percorso di ricerca e creazione di prodotti nutraceutici e funzionali, ha ideato una linea di integratori BIO in forma di gustose bevande: 4 "health drink", che hanno come base un ingrediente speciale... l'Aloe Vera Biologica!

Le proprietà benefiche dell'Aloe Vera sono davvero tante: contribuisce alla depurazione dell'organismo e favorisce una corretta digestione, migliora la funzionalità del fegato e ha spiccate proprietà disintossicanti, e infine svolge un'azione emolliente e lenitiva sull'apparato digerente. Nella realizzazione della linea di Succhi con Aloe BIO, L'Angelica ha voluto arricchire la formula dei prodotti con estratto bio di

Acerola titolato in Vitamina C, con azione di supporto al sistema immunitario. Inoltre, i 4 succhi che compongono la gamma si differenziano per l'aggiunta di altri ingredienti naturali, che contribuiscono a potenziare alcuni benefici e a determinare una spiccata funzionalità dello specifico succo:

1) Succo puro e polpa di Aloe Vera BIO, per la depurazione dell'organismo! Costituito esclusivamente da succo e polpa di Aloe Vera BIO con l'aggiunta di Acerola titolata in vitamina C.

2) Succo puro di Aloe Vera BIO e Melograno BIO, per un'azione antiossidante! Si compone di succo di Aloe Vera BIO, Acerola biologica e Vitamina C, con l'aggiunta di succo di Melograno biologico, ricco di potenti antiossidanti: i polifenoli!

3) Succo puro di Aloe Vera BIO e Mirtillo BIO, con azione antiossidante! All'azione di Aloe Vera BIO, Acerola BIO e vitamina C, si unisce la spiccata azione antiossidante del Mirtillo biologico, noto anche per la presenza di antocianine, sostanze utili al mantenimento di una buona vista!

4) Succo puro di Aloe Vera BIO e Papaya BIO, che supporta le naturali difese dell'organismo! Questa volta è la papaya biologica che arricchisce la formula base, per la sua particolare capacità di sostenere l'organismo e favorire le difese immunitarie.

All'interno di una dieta varia ed equilibrata e uno stile di vita sano, la linea di Succhi con Aloe Vera BIO di L'Angelica rappresenta una valida integrazione al proprio benessere quotidiano, con il valore aggiunto di essere prodotti ottenuti con metodi di agricoltura biologica, che escludono completamente l'uso di prodotti chimici di sintesi. Il fatto che siano 100% biologici e garantiti da Q Certificazioni - organismo autorizzato al controllo e alla certificazione delle produzioni biologiche - fa sì che i prodotti assicurino il massimo dell'efficacia e della genuinità!

Modalità d'uso: si consiglia di assumere 50 ml di succo al giorno, puro o diluito con acqua, preferibilmente prima dei pasti. Agitare prima dell'uso.

Dopo l'apertura conservare il prodotto in frigorifero e consumare entro 20 giorni.

Formati e prezzi:

Succo puro e polpa di Aloe Vera BIO: Confezione da 1 lt - prezzo al pubblico: 15,90 euro

Succo puro di Aloe Vera BIO e Melograno BIO: Confezione da 500 ml - prezzo al pubblico: 10,90 euro

Succo puro di Aloe Vera BIO e Mirtillo BIO: Confezione da 500 ml - prezzo al pubblico: 10,90 euro

Succo puro di Aloe Vera BIO e Papaya BIO: Confezione da 500 ml - prezzo al pubblico: 10,90 euro

