

Alimentazione

«All'inglese»
Nel tè invece riduce
l'assorbimento
di polifenoli

Se latte e caffè, almeno negli esperimenti in vitro, sembrano coesistere bene, il discorso cambia quando, come da tradizione britannica, si abbina il latte al tè verde, ricchissimo di polifenoli, sostanze scientificamente note per il loro effetto anti-età avendo un'azione antiossidante, antinfiammatoria ed essendo in grado anche di migliorare la salute cardiovascolare. «Abbiamo dimostrato, in diversi studi nell'uomo- spiega Serafini- come l'associazione latte-tè verde riduca l'assorbimento

dei polifenoli stessi e, di conseguenza, il loro effetto. Questo accade anche con il tè nero, che contiene polifenoli anche se in quantità minore rispetto al tè verde, con il cioccolato al latte e con quello fondente se lo si associa a un bicchiere di latte, come abbiamo dimostrato in uno studio su *Nature* nel 2003. Quindi, la cioccolata meglio farla con l'acqua e il tè sorseggiarlo caldo o freddo con l'aggiunta, a piacere, di una fetta di limone».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Nell'interazione tra le due bevande, studiata in vitro, le proteine del primo rimangono intatte

Latte «promosso» con il caffè

di **Anna Fregonara**

Il cappuccino è salvo. Ricercatori hanno voluto indagare se versando il latte nel caffè, dando vita a una delle bevande più diffuse al mondo, le proteine potessero interagire con composti estratti dai chicchi di caffè tostati e macinati, come l'acido clorogenico, alterando il sapore delle proteine stesse e il modo in cui vengono digerite.

Hanno, quindi, analizzato a livello molecolare, in vitro, il modo in cui le proteine del latte e le molecole di caffeina interagiscono, sia nell'acqua sia in una bevanda a base di caffè, utilizzando la spettroscopia infrarossa bidimensionale. I risultati, pubblicati su *ACS Food Science & Technology* suggeriscono che le strutture delle proteine del latte re-

stano intatte, il che significa che mantengono il sapore e l'aroma originali.

Eppure, gusto a parte, c'è chi lo digerisce e chi meno.

«Sarebbe importante avere anche prove in vivo sull'essere umano, considerando la variabilità di metabolismo della caffeina da individuo a individuo e, quindi, tempi e modi di interazione tra caffeina e proteine», spiega Mauro Serafini, professore di Nutrizione umana all'Università di Teramo. «Il cappuccino può rallentare la digestione a causa dei complessi proteici che si formano, richiedendo circa tre ore per essere digerito e, di conseguenza, può appesantire l'organismo. In ogni caso, il cappuccino può rimanere una buona abitudine per chi



Il cappuccino è una buona abitudine per chi tollera il lattosio poiché contribuisce alla dose di latte e latticini giornalieri indicata dalle linee guida

tollera il latte poiché contribuisce a una delle tre porzioni di latte e latticini freschi giornalieri raccomandati dalle linee guida. Tuttavia, la brioche a cui spesso si accompagna, e che contiene zuccheri semplici e grassi, dovrebbe rimanere saltuaria e potrebbe essere sostituita, a colazione, con cereali integrali, quali pane o fette biscottate, frutta oppure con un toast». In Italia, infatti, in genere si beve il cappuccino a colazione. A volte anche come spuntino tra un pasto e l'altro, ma si considera un sacrilegio andare oltre questo orario mentre per gli stranieri spesso chiude il pasto, anche dopo una birra. «Sono abitudini che nascono dalle diverse culture e che non influenzano le proprietà nutrizionali del



cappuccino che da solo, benché sia saziante, non è particolarmente denso di nutrienti e apporta circa 130 calorie. Lo trovo un po' estremo dopo una birra, soprattutto alla luce delle diverse temperature di una birra fresca rispetto a un cappuccino caldo», precisa l'esperto.

«Non mi sento di suggerirlo come pasto leggero il quale dovrebbe essere composto dalla giusta miscela di ali-

Il cappuccino da solo, benché saziante, non è molto denso di nutrienti e apporta circa 130 calorie

menti di origine vegetale, frutta e verdura, carboidrati e proteine vegetali anche al fine di fornire la corretta energia nonché nutrienti essenziali e composti fitochimici funzionali. Non esistono raccomandazioni su quanti cappuccini bere al giorno, ma è bene stare attenti al numero di caffè quotidiani. Quindi, se il cappuccino è l'unica fonte di assunzione di caffeina, possiamo godercene 1-2 al giorno». Un occhio di riguardo, infine, a chi è intollerante al lattosio o a chi soffre di disturbi gastrointestinali.

«Contenendo latte, il cappuccino può risultare indigesto a chi ha un'intolleranza al lattosio, condizione piuttosto comune data dalla mancata efficienza dell'enzima che scinde il lattosio, lo zucchero del latte», conclude Serafini.

«Non da ultimo, quando fa troppo caldo potrebbe causare spasmi gastrointestinali dati da un'iperexcitazione del nervo vago che innerva anche gli organi interni. Dovrebbe, di conseguenza, essere evitato dai soggetti che soffrono di sindrome del colon irritabile o di colite. Un'alternativa può essere il cappuccino di soia».

© RIPRODUZIONE RISERVATA