

BERE CAFFÈ FA MALE AL FEGATO?



In passato, il consumo di caffè veniva sconsigliato a chi aveva problemi di fegato, al contrario oggi possiamo affermare, che bere due tazze di caffè al giorno comporta una riduzione del 44% di sviluppare cirrosi epatica, oltre a rivelarsi un'ottima fonte di antiossidanti.

Nel 2016 l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro (AIRC), ha stabilito che non ci sono prove sufficienti per definire il caffè una sostanza "possibilmente cancerogena" per l'uomo. La relazione negativa tra il consumo di caffè e l'insorgenza di danni al fegato non è stata mai confermata. Tuttavia, bisogna sempre tener conto della soglia di tolleranza individuale alla caffeina, il cui eccesso può causare insonnia, tachicardia e nelle persone predisposte, anche disturbi gastrici.

È importante ricordare che la caffeina ha una dose tossica, facilmente superabile se impiegata come pura, al contrario, raggiungibile con alimenti che la contengono naturalmente, solo in seguito ad un forte di abuso.

Valutati i rischi per i soggetti a rischio e prese le dovute precauzioni, godetevi il vostro caffè mattutino!

<https://www.issalute.it/index.php/falsi-miti-e-bufale/l-alimentazione/1216-il-caffe-fa-male-al-fegato>