***Inizia la stagione dello sport: entra in campo il caffè***

***Maggio significa innanzi tutto sport. Giro d’Italia, Champions League e la bella stagione che risveglia la vena sportiva di tutti gli italiani, che non vedono l’ora di godersi la vita all’aria aperta.
 Sono molti i benefici che gli atleti, neofiti o esperti, possono trarre dal consumo abituale di caffè: lo conferma anche la scienza.***

Si parte col Giro d’Italia, poi gli Internazionali d’Italia di Tennis fino ad arrivare alle grandi finali di calcio e basket. **Maggio vuol dire innanzitutto sport**. Ma è anche il mese in cui le belle giornate trasformano tutti in sportivi alla ricerca di un rinnovato benessere sotto il tepore del sole primaverile.

E si sa, dai grandi campioni ai beginner dell’allenamento, tutti gli sportivi hanno in comune il desiderio di superare i propri limiti e vincere nuove sfide. Un desiderio che si può soddisfare partendo soprattutto dalla tavola, perché le **scelte alimentari giocano un ruolo di primaria importanza per migliorare le prestazioni, accelerare la fase di recupero ma anche mantenere un buon livello di benessere psico fisico**. E non si parla solo di equilibrio di macronutrienti (proteine, carboidrati, ecc.): **anche un buon caffè, secondo la scienza, può fare davvero la differenza per gli sportivi.**

La letteratura scientifica ha dato ampio riscontro sui molteplici benefici del caffè nell’attività sportiva, dimostrando che **gli atleti che lo consumano prima di una gara o di un allenamento sono in grado di andare più velocemente[[1]](#endnote-1), resistere più a lungo[[2]](#endnote-2) e avere riflessi più pronti[[3]](#endnote-3) rispetto a coloro che non hanno questa spinta extra.**

Una nuova evidenza in merito si è aggiunta proprio lo scorso febbraio ed arriva da un nuovo studio pubblicato su ***Medicine & Science in Sports & Exercise****; s*econdo i ricercatori, la caffeina assunta prima di un esercizio di breve durata e di intensità moderata, porterebbe amaggiori concentrazioni circolanti di lattato e di interleuchina (IL)-6. In particolare, si ritiene che il rilascio di interleuchina (IL)-6 dal muscolo scheletrico in contrazione contribuisca ad alcuni dei benefici per la salute apportati dall'esercizio fisico **[[4]](#endnote-4)**.

La stessa **International Society of Sports Nutrition (ISSN)** ha sottolineato che l'integrazione con **caffeina può migliorare vari aspetti delle prestazioni fisiche:** piccole e moderate quantità di caffeina **sono associate a un miglioramento della resistenza, della velocità di movimento e della forza muscolare, delle prestazioni di sprint, salto e lancio**, nonché di una vasta gamma di **azioni aerobiche** e anaerobiche specifiche per lo sport.[[5]](#endnote-5)

Ulteriori conferme arrivano anche dalla **Survey della European Federation of Associations of Dieticians** che ha recentemente indagato le **opinioni dei dietisti europei** circa il ruolo del caffè per la salute. Per quanto riguarda lo sport, **il 67% di loro sarebbe d’accordo che il caffè apporti un miglioramento delle prestazioni sportive complessive**, **soprattutto prima di fare esercizio (51%)[[6]](#endnote-6).**

“*Il Consorzio Promozione Caffè accoglie con entusiasmo le continue dimostrazioni di come il caffè possa rappresentare per sportivi, oltre ad un meritato momento di convivialità e relax, anche un alleato vincente per la loro performance. Un aspetto che deve farci riflettere su quanto questa bevanda si riveli sempre più fondamentale per la nostra cultura quanto per la nostra vita quotidiana e la nostra salute*” afferma **Michele Monzini, presidente di Consorzio Promozione Caffè.**

 **PERCHÉ IL CAFFÈ È UN ALLEATO DEGLI SPORTIVI?

Favorisce l’attenzione e la prontezza di riflessi:** un’assunzione bassa o moderata di caffeina prima o durante l’esercizio può aiutare a migliorare l’energia, l’umore, i tempi di reazione e la memoriaiii**Migliora le prestazioni:** diversi studi, tra cui uno concentrato sugli esercizi di resistenza e sul salto e uno focalizzato su una cronometro ciclistica di 5 kmi,ii, hanno evidenziato come la caffeina apporti miglioramenti nell’attività sportiva sia nei consumatori abituali, sia in quelli sporadici.

**Contribuisce all’idratazione:** nonostante la caffeina possa avere dei lievi effetti diuretici, bere una tazza di caffè contribuisce all’apporto quotidiano di liquidi nell’organismo.[[7]](#endnote-7) **Aumenta la velocità nella corsa:** una ricerca ha dimostrato che bere una tazza di caffè prima di una corsa di 1,6 km può migliorare i tempi nei corridori maschi fino al 2%[[8]](#endnote-8)
Inoltre, secondo uno studio su un gruppo di corridori dilettanti, l’assunzione di integratori a base di caffeina in una corsa di 5 km produce maggiori benefici rispetto a un placebo.[[9]](#endnote-9)

**È consigliato dai dietisti:** il 67% dei dietisti europei concorda che il caffè apporti un miglioramento delle prestazioni sportive complessive, soprattutto prima di fare esercizio (51%).

**È un alleato della salute:** la caffeina assunta prima di un esercizio di breve durata e di intensità moderata, porterebbe a maggiori concentrazioni circolanti di lattato e IL-6. Questo aiuterebbe ad intensificare gli aspetti positivi dell’allenamento, poiché il rilascio di quest’ultima dal muscolo scheletrico in contrazione contribuisce ad alcuni benefici per la salute apportati dall'esercizio fisico grazie alle sue proprietà antinfiammatorie.

Per saperne di più, visita il [sito](https://www.caffebenessere.it/portfolio-articoli/caffe-e-fegato-il-benessere-si-beve-in-tazzina/) e i canali [Facebook](https://www.facebook.com/UIFcaffebenessere/) e [Instagram](https://www.instagram.com/caffebenessere.it/?next=%2F) di Consorzio Promozione Caffè.

**Ufficio stampa Consorzio Promozione Caffè – OPRG**

Angela Sirago: angela.sirago@omnicomprgroup.com - cell. 338 8875182

Silvia Sità: silvia.sita@omnicomprgroup.com – cell. 324 0009989

1. **Bibliografia**
 Clarke N.D. et al. (2018) Coffee Ingestion Enhances 1-Mile Running Race Performance. *Int J Sports Physiol Perform*, 1;13(6):789-794. [↑](#endnote-ref-1)
2. Grgic J. & Mikulic P. (2020) Acute effects of caffeine supplementation on resistance exercise, jumping, and Wingate performance: no influence of habitual caffeine intake. *Eur J Sport Sci. 1-11*. [↑](#endnote-ref-2)
3. Calvo J.L. et al. (2021) Caffeine and Cognitive Functions in Sports: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*, 13(3):868. [↑](#endnote-ref-3)
4. Caffeine Augments the Lactate and Interleukin-6 Response to Moderate-Intensity Exercise, K S S Abbots et al

Med Sci Sports Exercise, February 2, 2023 [↑](#endnote-ref-4)
5. Guest N.S. et al. (2021) International society of sports nutrition position stand: caffeine and exercise performance. J Int Soc Sports Nutr, 18,1. [↑](#endnote-ref-5)
6. European dietitians perspectives on coffee consumption, European Federation of the Associations of Dietitians (EFAD) member’s survey into current awareness and attitudes on coffee and health [↑](#endnote-ref-6)
7. Killer S.C. et al. (2014) No Evidence of Dehydration with Moderate Daily Coffee Intake: A Counterbalanced Cross-Over Study in a Free-Living Population. PLoS ONE, 9(1): e84154. [↑](#endnote-ref-7)
8. Clarke N.D. et al. (2018) Coffee Ingestion Enhances 1-Mile Running Race Performance. Int J Sports Physiol Perform, 1;13(6):789-794. [↑](#endnote-ref-8)
9. Whalley P.J. et al. (2019) The Effects of Different Forms of Caffeine Supplement on 5-km Running Performance. Int J Sports Physiol Perform, 1-5.

**IL CONSORZIO PROMOZIONE CAFFE’**

Il Consorzio Promozione Caffè riunisce Aziende che forniscono, producono e commercializzano le diverse tipologie di caffè oltre che i costruttori di macchine professionali per caffè e fornitori di attrezzature. Da oltre 30 anni il Consorzio è impegnato a promuovere un programma di educazione e informazione su caffè e caffeina e i loro effetti sulla salute, sulla base delle evidenze scientifiche pubblicate.

Per saperne di più:

<https://www.caffebenessere.it/>;

<https://www.facebook.com/UIFcaffebenessere>;

<https://www.instagram.com/caffebenessere.it/> [↑](#endnote-ref-9)