

Perché il caffelatte è un toccasana: un nuovo studio svela tutti i benefici

Autore: Redazione

Data: 13 Febbraio 2023



Perché il caffelatte fa bene

Latte e caffè, caffè e latte: una coppia ideale, perfetta per iniziare la giornata che, in più, fa anche bene alla salute. Secondo un gruppo di scienziati dell'Università di Copenaghen, infatti, il **caffelatte** può avere un effetto **antinfiammatorio sull'organismo**, proprio grazie alla combinazione dei due [alimenti](#).

Il **segreto sta nei polifenoli**, noti anche per ridurre lo stress ossidativo nell'organismo. Attualmente, pochi studi hanno analizzato cosa succede quando i polifenoli agiscono con altre molecole, come le **proteine degli alimenti**. I ricercatori del Dipartimento di Scienze dell'Alimentazione, in collaborazione con quelli del Dipartimento di Scienze Veterinarie e Animali dell'Università di Copenaghen, hanno proprio studiato il comportamento dei polifenoli quando si

legano agli aminoacidi, i “mattoni” delle proteine.

I risultati della ricerca

I **risultati**? Sorprendenti. “Abbiamo dimostrato che quando un polifenolo reagisce con un **amminoacido**, il suo effetto inibitorio sull’infiammazione nelle **cellule immunitarie è potenziato**. Pertanto, è immaginabile che questo cocktail possa avere un effetto benefico anche sull’infiammazione negli esseri umani”, spiega **Marianne Nissen Lund** del Dipartimento di scienze alimentari, che ha diretto la ricerca. [Cappuccino](#) e caffelatte, dunque, non sarebbero solo buoni, ma anche “bravi”.

Gli **studiosi danesi** hanno applicato l’infiammazione “artificiale” a cellule immunitarie. Alcune hanno di esse hanno ricevuto dosi di polifenoli che avevano reagito con un amminoacido e altri solo polifenoli. Hanno così scoperto che le cellule immunitarie esposte alla combinazione di polifenoli e amminoacidi erano due volte più efficaci nel **combattere l’infiammazione**, rispetto alle cellule a cui erano stati aggiunti solo polifenoli.



Perché caffelatte e cappuccino fanno bene

In passato, alcune ricerche avevano dimostrato che i polifenoli si legano alle proteine nei **prodotti a base di carne e latte e alle birre**. I **chicchi di caffè** sono ricchi di polifenoli, mentre il **latte** è ricco di proteine: “Il nostro studio dimostra che la reazione tra polifenoli e proteine avviene anche in alcune delle bevande al caffè con il latte”, aggiunge la professoressa Marianne Nissen Lund.

LEGGI ANCHE: [Giornata nazionale del croissant, il compagno delle colazioni golose.](#)

Non solo caffelatte

Va anche spiegato che **latte e caffè non sono le uniche combinazioni possibili di polifenoli e proteine**. Stando a quanto emerso, infatti, la reazione e l’effetto antinfiammatorio potenzialmente benefico possono verificarsi anche quando vengono combinati altri alimenti costituiti da **proteine con frutta o verdura**.

“Posso immaginare che qualcosa di simile accada, ad esempio, in un **piatto di carne con verdure o in un frullato**, se ci si assicura di aggiungere proteine come **latte o yogurt**“, dice ancora la ricercatrice.

Adesso rimane da comprendere meglio come integrare di più i polifenoli nei cibi. “Poiché non assorbiamo così tanti polifenoli, molti ricercatori stanno studiando come incapsularli in strutture proteiche che migliorano il loro assorbimento nel corpo. Questa strategia avrebbe l’ulteriore vantaggio di potenziare gli effetti antinfiammatori dei polifenoli”, conclude Nissen Lund.

LEGGI ANCHE: [Fa bene prendere il caffè nel bicchierino di plastica?](#)

I **polifenoli sono antiossidanti naturali** importanti, **poiché agiscono nel ritardare l’ossidazione** di sostanze chimiche e organi sani nel corpo, proteggendoci dal cosiddetto “**stress ossidativo**“. Si possono trovare in tanti alimenti, come frutta, verdura, tè, caffè, vino rosso e birra. L’industria alimentare, per le loro proprietà, li utilizza nell’industria alimentare, al fine di ridurre al minimo l’ossidazione dei grassi e il deterioramento della qualità degli alimenti.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/perche-il-caffelatte-fa-bene-quali-sono-i-benefici/>

Generato il 17/04/2025