



Caffeina alleata degli sportivi

Un nuovo studio conferma che il consumo di caffeina migliora le performance muscolari

Milano, marzo 2014 – Per chi pratica sport, alimentarsi in modo corretto e attento è importante tanto quanto l'allenamento. Ogni sportivo lo sa: **in base al tipo di regime alimentare, il fisico può trarre diversi benefici**. Ad esempio le proteine aiutano la crescita o il mantenimento della massa muscolare, mentre i carboidrati forniscono l'energia necessaria a praticare attività fisica.

Forse però non tutti sanno che anche il consumo di una sostanza come la **caffeina** è stato messo in relazione con **la qualità delle prestazioni sportive**. **Numerose ricerche scientifiche, infatti, hanno evidenziato una corrispondenza tra assunzione di caffeina prima della pratica di sport e qualità delle performance muscolari durante l'attività.**

A questo proposito, *l'Institute for Scientific Information on Coffee* (ISIC, www.coffeeandhealth.org) segnala la recente ricerca scientifica **“L'effetto del consumo di caffeina sulla torsione e l'attività muscolare durante l'esercizio fisico di resistenza negli uomini”¹**, condotta da **Michael J. Duncan, dell'Università di Derby, UK**.

La ricerca è stata condotta in doppio-cieco su un campione di uomini adulti allenati, dell'età media di 22 anni, ai quali sono stati somministrati caffeina (6 mg/kg) e placebo. Sessanta minuti dopo l'assunzione, i partecipanti hanno effettuato sei ripetizioni di estensione del ginocchio a tre velocità angolari diverse. Ripetute misurazioni hanno indicato che **la torsione muscolare era significativamente più alta se associata all'assunzione di caffeina rispetto al placebo**. Inoltre, con l'aumento della velocità angolare, **l'attività muscolare è risultata maggiore nei soggetti che avevano assunto caffeina**.

I risultati di questo studio aggiungono **un ulteriore tassello al quadro della letteratura sui benefici associati al consumo moderato di caffeina, confermando come questa sostanza si addica a una dieta sana e bilanciata e a uno stile di vita attivo**.

Per ulteriori informazioni

Ufficio stampa Consorzio Promozione Caffè, Ketchum

Chiara Gallarini – tel. 02 624119.66 - chiara.gallarini@ketchum.com

Erika Testoni - tel. 02 624119.22 - erika.testoni@ketchum.com

Il Consorzio Promozione Caffè riunisce Aziende che producono e commercializzano le diverse tipologie di caffè torrefatto, caffè decaffeinato, caffè solubile e capsule e cialde di caffè. Da oltre 20 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.

¹ DUNCAN M.J. et al. (2014), *L'effetto del consumo di caffeina sulla torsione e l'attività muscolare durante l'esercizio fisico di resistenza negli uomini*, “Muscoli e nervi”, studio pubblicato online prima della stampa.