



# Composti chimici: CAFFEINA (8° Parte)

---

Tratto da "WIKIPEDIA"  
Traduzione di: Marco Turazza

---

## **ANSIETA' E DISTURBI DEL SONNO**

L'abuso per lunghi periodi di tempo di caffeina può portare a vari disturbi psichici, come ad esempio l'ansietà e disturbi del sonno.

Entrambi possono avere vari gradi, ma alcuni possono essere abbastanza gravi da indurre un interessamento clinico.

L'ansietà può avere diverse forme, dall'ansietà generalizzata agli attacchi di panico, sintomi ossessivi-compulsivi fino a sintomi fobici.

## **MALATTIA DI PARKINSON**

Alcuni studi eseguiti su larga scala hanno mostrato che il consumo di caffeina è associato con un minor rischio di sviluppo della malattia di Parkinson negli uomini. Nelle donne gli studi non sono stati conclusivi.

## **EFFETTI SULLA MEMORIA E L'APPRENDIMENTO**

Una serie di studi hanno confermato che la caffeina può indurre dei cambiamenti a livello della memoria e dell'apprendimento. Non è al momento chiaro se questi cambiamenti siano positivi o negativi.

In uno studio si aggiunse caffeina in vitro a neuroni di ratto. Le spine dendritiche (una parte delle cellule del cervello utilizzata per le connessioni tra neuroni) prese dall'ippocampo (una parte del cervello associata alla memoria) crebbero del 33% e se ne formarono di nuove.

Dopo un paio d'ore, però, queste cellule tornarono alla loro forma originaria.

Un altro studio mostrò che alcuni soggetti, dopo aver assunto 100 mg di caffeina, evidenziarono un aumento dell'attività di alcune regioni dei lobi frontali (dove è localizzata una parte della memoria) e del cingolo anteriore (una parte del cervello che controlla l'attenzione).

## **EFFETTI SUL CUORE**

La caffeina fa aumentare i livelli di AMP ciclico all'interno delle cellule cardiache, mimando e potenziando l'effetto dell'epinefrina.

L'AMP ciclico si diffonde attraverso le cellule ed agisce come "secondo messaggero" attivando le chinasi proteiche A.

Secondo uno studio la caffeina, assunta tramite il caffè, riduce in modo significativo il rischio di malattie cardiache. Questo effetto protettivo, però, fu trovato solo in partecipanti con ipertensione non grave. Inoltre, non si trovò alcun effetto protettivo in soggetti con più di 65 anni di età.

## **EFFETTI SUI BAMBINI**

Si ritiene comunemente che la caffeina sui bambini darebbe problemi alla loro crescita. Questo non è dimostrato dalla ricerca scientifica.



*Athesis* - [www.athesis-herbs.com](http://www.athesis-herbs.com)