

**Il caffè a digiuno, a stomaco vuoto perché non va preso?
Quando prendo il classico cappuccino ho meno appetito, perché?**

Pietro – Civitavecchia

Il caffè è una bevanda stimolante una ipersecrezione gastrica, fastidiosa di acido cloridrico, soprattutto a digiuno.

Non è una sana scelta assumere caffè a stomaco vuoto. Il caffè mescolato al latte bollente (il famoso cappuccino) ha la proprietà di bloccare l'appetito. Crea un appagante senso di sazietà. Questa azione viene prodotta perché l'acido tannico del caffè a elevata temperatura si combina con la caseina, proteina del latte, dando origine al tannato di caseina, composto chimico difficile da digerire.

La migliore soluzione? Prendere in modo separato latte leggermente riscaldato e una tazzina di caffè.

Rosanna Lambertucci