

CAFFEINA

(Parte 1)

SI PUÒ TROVARE IN:



CARAMELLE
MORDIBE



BEVANDE
GASSOSE



DOLCI DA FORNO



GELATI



INTEGRATORI
ALIMENTARI



BEVANDE
ENERGIZZANTI



CIOCCOLATA

E IN OLTRE 60 PIANTE:



FOGLIE DI TÈ



CHICCHI DI CAFFÈ



SEMI DI CACAO



NOCI DI COLA

QUALI SONO GLI EFFETTI DELLA CAFFEINA?

ognuno reagisce in modo
diverso a seconda di:

può:



peso e
altezza



età



abitudini
alimentari



avere un'azione
stimolante, aumentando
attenzione e resistenza



essere un
diuretico



influenzare i
ritmi del sonno

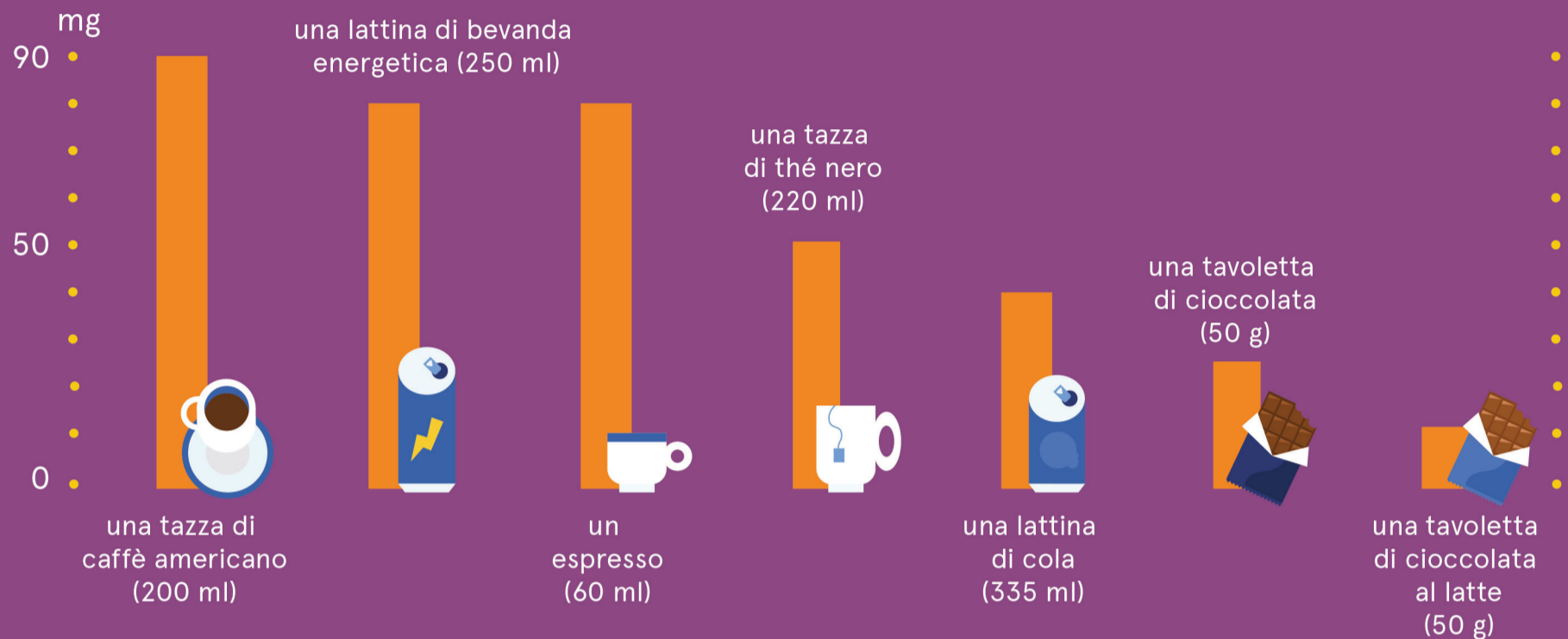


genetica

CAFFEINA

(Parte 2)

QUANTA CAFFEINA C'È NEI VARI PRODOTTI?



*tutti i valori sono stime; il contenuto di caffeina di cibi e bevande può variare

QUAL È UN FABBISOGNO ADEGUATO DI CAFFEINA?



BAMBINI

non oltre 3 mg di caffeina per chilo di peso corporeo

es: per un bambino di 40 kg, 3 mg x 40 kg = 120 mg



ADULTI

massimo 400 mg al giorno (indipendentemente dalla fonte)

massimo 200 mg per singola porzione



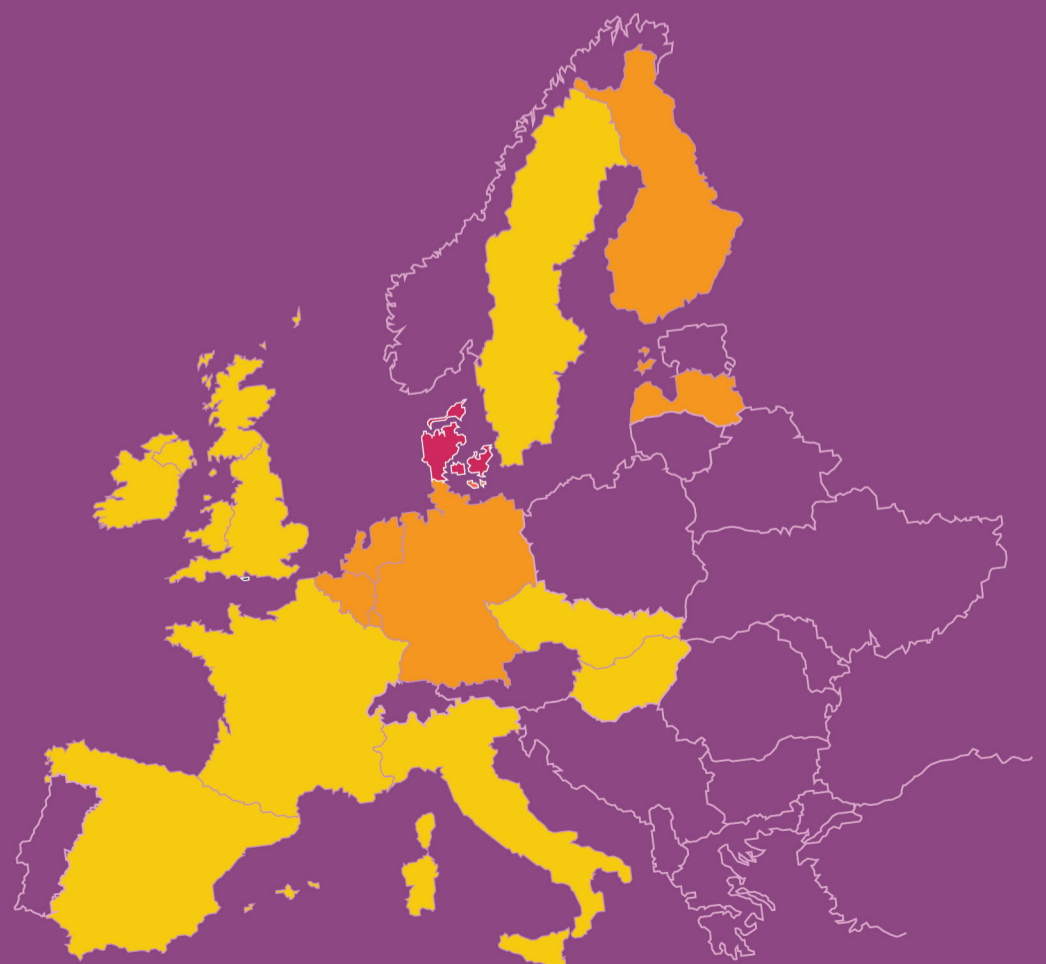
DONNE INCINTE O IN ALLATTAMENTO:

massimo 200 mg al giorno (indipendentemente dalla fonte)

QUANTA CAFFEINA CONSUMIAMO ABITUALMENTE?

Percentuale di adulti che consumano regolarmente **più del massimo raccomandato di 400 mg al giorno**, in Europa

- > 20%
- 10 - 20%
- 1 - 10%
- nessun dato



Fonte: EFSA. Scientific Opinion on the safety of caffeine (2015)