

# Focus

## IL CORPO UMANO E LA SUA MERAVIGLIOSA COMPLESSITÀ

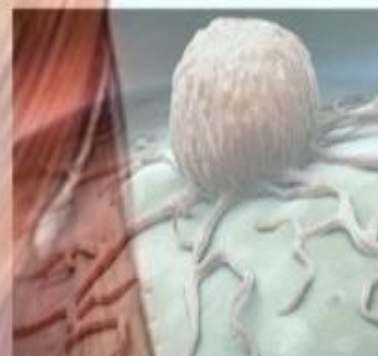
**il caffè e il nostro  
cervello:**



**ridere e i suoi  
effetti:**



**i tumori in  
numeri:**



**PRISMA**

## I TUMORI IN NUMERI



### **Lo sapevi che il caffè riduce la grandezza del tuo cervello?**

Un team di ricercatori di Basilea:

**“Abbiamo notato una riduzione della materia grigia ma potrebbe trattarsi di un effetto solo temporaneo, dato che a distanza di dieci giorni tale alterazione non sembra persistere”**



Il consumo eccessivo e regolare di caffeina può ridurre il volume di materia grigia, ma bastano dieci giorni di depurazione per invertire gli effetti. Questo, almeno, è quanto emerge da uno studio, pubblicato sulla rivista Cerebral Cortex, condotto dai ricercatori dell'Università di Basilea, che hanno valutato gli effetti dell'assunzione di caffeina sul cervello e sul sonno.

#### **IL CAFFÈ COME STILE DI VITA:**

Bere un caffè, soprattutto per noi italiani, non è solo una necessità ma spesso e volentieri un vero e proprio rito. Se assunto in dosi moderate, può avere un effetto digestivo, ma se beviamo troppi caffè la nostra salute potrebbe risentirne. Non solo può causare reflusso gastroesofageo, acidità di stomaco, tachicardie o aritmie



ma addirittura potrebbe rimpicciolire il nostro cervello.

### **RIDUZIONE DEL CERVELLO:**



“L’assunzione eccessiva di caffè – afferma Carolin Reichert dell’Università di Basilea – potrebbe compromettere la capacità di elaborazione delle informazioni, oltre che la funzione cognitiva”. Il team ha coinvolto 20 partecipanti sani, a cui sono state somministrate giornalmente tre porzioni da 150 milligrammi di caffeina (pari a circa quattro o cinque tazzine di caffè) per dieci giorni. Nei dieci giorni successivi, i partecipanti hanno poi ricevuto un placebo. Il gruppo di ricerca ha monitorato il sonno dei soggetti tramite elettroencefalografia,

scoprendo che la caffeina non aveva compromesso durata e profondità del sonno. Hanno notato però, facendo questi test, una riduzione della materia grigia che però non sembra persistere dato che a distanza di dieci giorni dall’assunzione del caffè il cervello sembra essere tornato alle dimensioni originali di prima.

### **ALLEVIA IL MAL DI TESTA:**

Il caffè, o meglio la caffeina, aiuta ad attenuare il dolore in caso di emicrania, grazie al suo potere vasocostrittore (restringe i vasi sanguigni) ed al suo effetto analgesico. Basti pensare che una delle componenti di molti farmaci contro l’emicrania è proprio la caffeina. In ogni caso, è sempre consigliabile una moderata assunzione di caffè, meglio non zuccherato. Se da un alto, infatti, aiuta a contrastare la vasodilatazione che aumenta l’emicrania, dall’altro a causa del contenuto di caffeina può favorire l’insonnia e, quindi, aggravare l’emicrania stessa.



# QUATTRO DOMANDE: RIDIAMO PERCHÉ...

Le cause più comuni della risata sono le sensazioni di gioia e umorismo, ma anche altre situazioni possono provocare risate. Una teoria generale che spiega la risata è chiamata la teoria del sollievo. Sigmund Freud riassunse nella sua teoria che il riso rilascia tensione ed "energia psichica".



## 1. Cosa succede dentro di noi quando ridiamo?

*La neurobiologa Sophie Scott, afferma che ridere è qualcosa di simile a respirare o parlare. L'intensità e il ritmo delle contrazioni sono però più intensi nel ridere rispetto a respirare e parlare. In una risata spontanea e sonora, l'aria viene spinta fuori ad alta pressione, il che ne produce il suono inconfondibile.*

## 2. Voi quando ridete?

*La probabilità di ridere è del 30% superiore se siete in compagnia. A provocare la risata infatti non è tanto il contenuto dello scherzo, ma bensì un istinto sociale a dimostrare agli altri che avete compreso lo scherzo e che siete d'accordo.*

## 3. Come ridiamo?

*Una risata genuina, una vera esplosione di gioia sono generate da muscoli e da percorsi neurali diversi rispetto a quelli attivi nella cosiddetta risata voluta. Si sente la differenza fra il rumore di un incontenibile risata di pancia di a chi risponde a qualcosa di veramente divertente.*

## 4. Perché si piange se si ride troppo?

*Quando non riusciamo a smettere di ridere le arterie si dilatano ed il battito cardiaco aumenta arrivando a 120 battiti al minuto. La lacrimazione è associata ad un "circuito nervoso" che stimola i nervi che vengono solitamente stimolati quando si prova dolore o emozioni forti. Il meccanismo fisiologico alla base della produzione di lacrime di tristezza e di gioia è molto simile.*

fonti: <https://aulascienze.scuola.zanichelli.it/biologia-e-dintorni/2017/01/29/perche-ridiamo/>  
<https://www.ilperchedeldubbio.it/?s=ridere>

**FONTI:**

- <https://www.agi.it/scienza/news/2021-02-20/abuso-caffe-riduce-dimensioni-cervello-11472697/>
- <https://oggiscienza.it/2016/06/28/caffe-cafeina-effetti-cervello-salute/>
- <https://www.materdomini.it/news/caffe-alleato-o-nemico-dell-emicrania/>