

PIU' MEMORIA CON IL CAFFE': BASTANO TRE TAZZINE AL GIORNO

13 Gennaio 2014



L'AQUILA - Non serve solo a mantenere svegli. La caffeina, sostanza notoriamente eccitante, potenzia anche la memoria. Bastano poco meno di tre tazzine di caffè, da assumere dopo un "esercizio mentale" per mantenere più vivo il ricordo anche il giorno successivo.

A scoprire gli effetti sulla memoria a lungo termine del più diffuso degli eccitanti è stato un gruppo di ricercatori statunitense guidato dall'Università Johns Hopkins il cui lavoro è stato pubblicato su Nature Neuroscience.

Per capirlo i ricercatori hanno chiesto a 100 volontari di eseguire una serie di test di apprendimento, in particolare di identificare e memorizzare una serie di immagini.

Appena conclusa la prova ogni partecipante ha ricevuto una pillola contenente 200 milligrammi di caffeina, oppure semplice placebo.

Tornando il giorno successivo ai volontari sono state nuovamente mostrate le immagini del giorno precedente a cui sono ne erano state aggiunte di nuove, sia casuali che in qualche modo simili.

Il compito era quello di dividerle in tre diverse categorie: vecchie, nuove e simili alle iniziali.

I risultati hanno evidenziato che i volontari che avevano ricevuto caffeina hanno avuto una maggiore capacità di distinguere le nuove immagini 'simili' da quelle iniziali.

Questa migliore capacità di memorizzazione non si è osservata nei soggetti che avevano ricevuto dosi di caffeina molto piccole e neanche in quelli che l'avevano assunta prima di fare il test.

Fonte Leggo.it