



TENDÈNCIES | Redacció | Actualitzat el 12/12/2023 a les 06:00

Les persones que no haurien de beure cafè sota cap condició

[inici centrareport] **El consum de cafè té molts beneficis per la salut**, entre els quals es troben la disminució del risc de patir diabetis i malalties neurodegeneratives, i l'aportació de nutrients com la vitamina B2, la vitamina B5, magnesi i potassi. Però això no vol dir que el cafè sigui apte per tothom.

Per començar, totes les persones que pateixen **trastorns d'ansietat** haurien de deixar de consumir cafè, ja que "**poden ser més sensibles a la cafeïna i accentuar els símptomes** d'aquesta condició davant el seu consum". Si aquest és el teu cas i vols cuidar la teva salut mental, hauries de trobar una altra manera d'activar-te als matins. Alguns experts recomanen **començar el dia fent exercici** per activar el cos.

Així mateix, les persones que pateixen **gastritis** tampoc haurien de beure cafè, ja que **pot irritar la mucosa gàstrica** i, per tant, empitjorar la malaltia. I, segons una investigació sueca, les persones que pateixen episodis de **migranya** tampoc n'haurien de prendre perquè **la cafeïna augmenta les possibilitats de patir un episodi i accentua els seus símptomes**.

[fi centrareport]