

28 gennaio 2015 11:09

Cappuccino. Indigesto?

di [Primo Mastrantonì](#)



E' quasi un rito, quello del cappuccino e cornetto al bar, ma, come ci dicono i nutrizionisti, il cappuccino non rappresenta la colazione ideale. Il motivo? Il caffè' contiene tannini e il latte una proteina, l'albumina, che non si "sposano felicemente". I tannini si combinano con l'albumina formando il tannato di albumina, composto di difficile digestione, tant'e' che ci vogliono circa tre ore per digerirlo. Rinunciare, quindi, all'agognato cappuccino? Di fronte al piacere di un caldo cappuccino con morbida schiuma e' difficile dire di no. Basta saperlo. Il nostro cappuccino turbinerà nel nostro stomaco qualche ora. E' il prezzo del piacere.