

☐ **Cafeaua acționează cel mai eficient dacă este băută între 9.30 și 11.30 dimineața, deoarece ceasul biologic este receptiv la efectul cafeinei la câteva ore de la trezire, conform studiilor efectuate de neurologul Steven Miller, de la Universitatea din Maryland.**

☐☐☐☐☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐☐☐☐☐☐



Explicația este legată de nivelul hormonului cortizon, care, după ce atinge apogeul între ora 8.00 și 9.00 dimineața, începe ușor să scadă spre sfârșitul dimineții, informează dailymail.co.uk.

În cazul în care cafeaua este băută la primele ore ale dimineții, când nivelul de cortizon este mare, cafeina interacționează cu acest hormon, iar organismul dezvoltă rezistență la cafeină, care nu își va mai face efectul.

Neurologul Steven Miller a arătat că oamenii care beau cafea atunci când nivelurile de cortizon sunt crescute - între ora 8.00 și 9.00 dimineața - dezvoltă toleranță la cafeină, datorită căreia vor simți nevoia să crească doza.

Prin urmare, oamenii beneficiază cel mai mult de pe urma cafeinei după ce nivelul de cortizon începe să scadă, cafeaua stimulând producerea de cortizon, iar faptul că nu interacționează cu nivelurile crescute ale hormonului împiedică organismul să dezvolte toleranța la cafeină.

Nivelurile de cortizon mai cresc la prânz și între ora 5.30 și 6.30 după-amiază, ceea ce înseamnă că oamenii nu ar trebui să bea cafea în aceste intervale.

"Producția de cortizon este strâns legată de nivelul de vigilență, iar cortizonul are niveluri maxime (...) între ora 8.00 și 9.00 în medie. Unul dintre principiile-cheie ale farmacologiei este folosirea unui medicament când avem nevoie de el. Altfel, vom dezvolta toleranță la un medicament administrat în aceeași doză", explică Steven Miller.

Cu toate acestea, nivelurile de cortizon pot varia în decursul zilei, de la o persoană la alta. În cazul celor care se trezesc foarte devreme, nivelurile de cortizol scad mai repede decât în cazul celor care se trezesc mai târziu, astfel încât și orele pentru băut cafeaua diferă de la o persoană la alta.

[* sursa - MEDIAFAX.](#)