

Organo d'informazione interna dell'**Unione Pensionati Gruppo UniCredit  
Sicilia Orientale e Calabria**

Sede: Corso Sicilia, 8 – 95131 – Catania – telef.0959521977

Redattori: Ninì Renzo Pappa, Pasquale Alessandro, Antonino Magrì,

Periodico redatto stampato e distribuito in proprio, gratuitamente ed esclusivamente, al personale in quiescenza



## EDITORIALE



Cari amici,

come già da me riportato sul numero di mar-apr 2023 di questo giornale, nello scorso mese di maggio 2023 si è tenuto, presso un noto hotel di Taormina il consueto incontro annuale per il Consiglio Nazionale della nostra Associazione.

Quest'anno i vertici apicali della predetta hanno deciso che l'organizzazione dell'evento fosse affidata al nostro Gruppo che, pertanto, nelle persone del nostro Segretario Nazionale Cuturi e del sottoscritto, hanno avuto l'onere e l'onore di predisporre.

Va subito detto che, complice la incantevole cornice della location, il C.N. si è svolto in un clima disteso favorendo una partecipata discussione dei vari argomenti che sono stati messi sul tappeto e che sono stati ampiamente dibattuti ed approvati con un unanime consenso.

Tra gli altri, qui di seguito vi elenco alcuni punti salienti dell'evento che è cominciato nel pomeriggio del 18 maggio 2023 con l'introduzione ed i saluti del Presidente Gigliola, la nomina di Longo (Presidente Gruppo Sicilia Occidentale) in qualità di Segretario della riunione.

“Nonostante l'effetto “zainettatura” il numero degli iscritti all'associazione ha tenuto a riprova che la nostra Unione Pensionati rappresenta un importante punto di riferimento anche per le altre analoghe associazioni relative a banche poi confluite nel gruppo bancario Unicredit e tra l'altro si pone in una funzione attrattiva per eventuali future aggregazioni.

Grazie alla perfetta riorganizzazione della nostra Anagrafe on line tutti i 13 gruppi in cui è suddivisa la nostra Associazione hanno fatto una importante opera di “pulizia” dei vecchi archivi più o meno cartacei eliminando p.e. le doppie iscrizioni, curando in dettaglio per ogni singolo socio l'indirizzo esatto (di residenza e mail), l'eventuale iscrizione al Fondo e/o ad Unica per poter, in futuro, veicolare ai nominativi idonei le informazioni al riguardo.

Sono state istituite delle “istruzioni operative” che vengono redatte dalla Segreteria Nazionale onde poter codificare tutti i passaggi operativi da effettuare nei singoli Gruppi regionali.

Altro tema caro a molti di noi: le condizioni da applicare sui nostri rapporti con la Banca. E' stato riferito che, tramite il nostro Presidente Emerito Pennarola, si sono tentati vari contatti ma pare che si stenta a trovare nella Banca un referente che possa avere a livello centrale poteri decisionali in merito. La Banca giustifica ciò con il fatto che, in materia di condizioni, ogni macro area ha un suo Mercato con distinte prerogative. Da parte mia a stretto giro comunicherò a tutti, per mail e per posta ordinaria, le condizioni attuali accordate dalla Banca a noi Pensionati.

A seguire viene approvata la relazione annuale della Segreteria Nazionale nonché il Rendiconto economico 2022 sia della Segreteria Nazionale che del “consolidato” della nostra Unione Pensionati.

Alle 18.30 i lavori sono stati sospesi e sono ripresi alle 09.30 del giorno successivo con due collegamenti in conference-call: il primo con Andrea Laruccia, Direttore Generale del Fondo Pensione ed il secondo con Miriam Travaglia, Direttore Generale di UNICA.

A seguire è stato effettuato altro collegamento, sempre in conference-call, con Guido Savelli, Direttore Commerciale della società di mutuo soccorso “Cesare Pozzo”. Come a voi ben noto chi ha perso, per svariati motivi, l’iscrizione ad UNICA non riesce più a rientrare. Pertanto, nell’intento di favorire quei colleghi pensionati che desiderano avere una copertura assicurativa per sé e/o per i propri congiunti, la nostra Associazione ha avviato una serie di contatti che alla fine ha individuato nella predetta società (con una storia ultracentenaria) quella che, per serietà ed economicità rispetto alle prestazioni, offre una adeguata contropartita.

L’interlocutore ha sottoposto ai convenuti in assemblea due polizze sanitarie che potrebbero interessare la quasi totalità dei probabili sottoscrittori chiarendo vari aspetti circa “il periodo di carenza”, la detraibilità fiscale etc etc. Alla fine viene fissato altro incontro tra le parti (la società e la nostra Associazione) per giungere alla finalizzazione di un accordo quadro. Non appena in grado sarà mia cura sottoporre agli iscritti al nostro Gruppo regionale, eventualmente interessati, gli esiti di quanto sopra.

Dopo aver trattato altri argomenti che hanno dato luogo ad interventi mirati da parte dei presenti con risposte esaustive da parte dei relatori, a chiusura si è parlato della decisione di creare un gruppo Facebook che dovrebbe avere il compito di iscrivere, a livello nazionale, tutti quelli che ne faranno richiesta trattando, in maniera ufficiale e rapida, tutte quelle notizie che rivestono importanza per la nostra Associazione. Per quanto ovvio, ogni socio del nostro Gruppo regionale può chiedere in autonomia l’iscrizione al predetto gruppo FB senza per questo cancellarsi dal gruppo FB a carattere regionale gestito dal nostro Ninni Pappa.

Dopo la lettura, la discussione e l’approvazione della “mozione finale” i lavori sono stati chiusi non senza aver incassato da parte di tutti i presenti sentiti ringraziamenti per l’ottima organizzazione dell’evento.

Nino Magrì

### **P.S.**

Questo numero del giornale copre luglio ed agosto, notoriamente i mesi delle ferie: noi nella qualità di pensionati siamo *sempre in ferie* ma ciò non toglie che per questo prossimo periodo vi auguro di tutto cuore di trascorrerlo in serenità, armonia e, principalmente, in perfetta salute.

### **SOMMARIO**

Pagg. 1 – 2 Editoriale di N. Magrì	pag. 5 La Resurrezione ...di N.R. Pappa
	pag. 6 Antonello da Messina di P. Alessandro
Pag. 3 Auguri – La nostra salute di N.R. Pappa	pag. 7 Notizie varie di N.R. Pappa
Pag. 4 Il corpo umano ..... di A. Catania	Pag. 8 Il tè Matcha di N. Magrì



Tanti  
Auguri  
di Buon  
Compleanno!



### MESE DI AGOSTO

Anastasi Guglielmo (16) Bellizzi Gennaro (19) Conti Laura (12) Crispino Giuseppe Riccardo (19) Cucinotta Benito (10) De Pasquale Giovanni (16) Iapichino Maria Patrizia (13) Lipari Alfio (29) Magrì Antonino (18) Manera Carmela (1) Marmoni Fernando (5) Mascali Angelo (22) Nicotra Maria (20) Ortu Venerando (1) Pace Leonardo (11) Pappa Ninì Renzo (15) Privitera Alberto (8) Raciti Giuseppe (16) Romano Rosa Anna (12) Russo Francesco (22) Saglimbene Francesco (18) Scavo Nunzio (2) Simonotti Raffaella (18) Trovato Roberto (12) Vallone Domenica (15)

### MESE DI SETTEMBRE

Cappello Paolo (29) Carbone Rocco Michele (30) Caruso Antonino (4) Catalano Vicente Luis (5) Ciccarello Francesco (27) Curcio Giovanni (26) D'Amico Lidia (13) Fiamingo Maria (23) Gentile Francesco (7) La Fauci Giuseppe (25) Lo Presti Pietro Maria (8) Mazzeppi Francesco (2) Minissale Giuseppe (29) Pellegrino Giuseppe (24) Pignataro Giuseppe (6) Raffo Bellerò Addolorata (15) Tellico Tommaso (20) Termini Giuseppe (21) Ugolini Giuseppe (28) Zaborra Salvina (7)

*Buon Compleanno Happy Birthday Joyeux Anniversaire Alles Gute Zum Geburtstag Buon Compleanno Happy Birthday Joyeux Anniversaire Alles Gute Zum Geburtstag Buon Compleanno Happy Birthday Joyeux Anniversaire Alles Gute Zum Geburtstag Buon Compleanno Happy Birthday Alles Gute Zum Geburtstag Buon Compleanno*

## LA NOSTRA SALUTE

E' diventata definitiva, dalla metà del mese di maggio, la ricetta elettronica che alleggerirà il carico di lavoro dei medici di famiglia con grandi vantaggi, soprattutto, per i malati cronici.

E' entrata infatti a regime la ricetta "dematerializzata" (quella bianca, tanto per intenderci).

Niente più attese quindi negli studi dei medici di base per ricevere la prescrizione di un farmaco.

Si potrà ricevere la ricetta tramite e-mail o sul proprio cellulare.

Vivere è la cosa più rara al mondo. La maggior parte della gente esiste: questo è tutto.

*Oscar Wilde*

## IL CORPO UMANO E LA SUA ESTETICA

di Alfio Catania



Modello anatomico di cera cd. “La Venerina” di Clemente Susini realizzato nel 1780-1782 a Firenze. E’ considerata una delle opere più preziose del Museo di Palazzo Poggi (Università di Bologna). Dal sito unibo.

**Un capolavoro. Il maestro ceroplasta Clemente Susini fu affiancato dallo scienziato Felice Fontana professore di Anatomia dell’epoca, 240 anni or sono. La Venerina così “aperta” ci trasmette l’estetica del corpo umano in maniera completa, la parola estetica deriva dal greco *aesthetica*=sensazione, percepire attraverso la mediazione del senso, avvertire le forme del corpo e degli organi e rendersi conto di quanto è importante il loro funzionamento! Quando venne presentata al Granduca di Toscana Pietro Leopoldo questi rimase estasiato e, successivamente, visto il successo e la**

perfezione della statua di cera che è servita soprattutto per spiegare l’anatomia si decise di commissionare più esemplari della stessa che attualmente sono conservati in diversi musei europei come il Wellcome Institute di Londra, il Museo Josephinum di Vienna, il Semmelweiss Museum di Budapest. Non bisogna “impressionarsi” a vedere come siamo fatti, la Venerina è un’immagine serena, anzi ci rendiamo conto di quanti organi abbiamo e che la nostra salute deriva dall’armonia e dalla sinergia del loro funzionamento (1). Io non parlo di religione ma anche se fossi ateo mi verrebbe da pensare a Dio guardando la perfezione e la complessità del corpo umano. Se vi raccontassi cose scontate, ovvie e banali saremmo fermi a “Il sole è giallo, il mare è blu” frase che dicevo con simpatia ai miei clienti che ancora quando mi incontrano si ricordano con affetto e stima.....e questa è per me la migliore gratificazione.

No, non ho visto il film “La morte ti fa bella” ma la Venerina l’ho incontrata quando ho fatto la tesi nel 2015 (sul corpo umano). E’ così importante all’Alma Mater (l’Università di Bologna) che nel 2010 fu portata al prestigioso Istituto di Restauro “L’Opificio delle pietre dure” di Firenze dove l’abilità delle restauratrici ha fatto un ottimo lavoro suddiviso in tante fasi, dalla TAC per confermare l’assenza di un sostegno metallico interno, alla microaspirazione, all’applicazione di nuovi impasti dove necessario e alla fine un nuovo supporto espositivo per una migliore distribuzione del peso di organi e tessuti.

E a proposito di organi del corpo umano immaginiamo di essere trasparenti, facciamo volare la fantasia e pensiamo a due innamorati sulla classica panchina della villa comunale. Fino ad ora i complimenti potevano essere p.e. “i tuoi occhi sembrano due laghetti alpini” “hai le mani lunghe di fata” ecc. Ma poiché siamo trasparenti (nell’ipotesi surreale che abbiamo fatto) vediamo l’esofago, lo stomaco, il fegato ecc. chissà che si diranno i due innamorati..... Proviamo a pensarci... ”le tue arterie sono sicure come le catene del nostro amore”.....” il tuo cuore è incastonato come uno scrigno”.... e altro ancora....bei complimenti..... ma quasi quasi preferiamo non essere visibili all’interno, ci basta la Venerina!

Spero sia stata di vostro gradimento questa visita culturale, aggiungo solo che Bologna ha conservato e reso fruibili a tutti veri e propri TESORI della storia della Scienza, l’Archiginnasio, l’anfiteatro anatomico, il baldacchino degli spellati e altro ancora.

- (1) Questa è la Fisiologia umana, scienza che studia il funzionamento degli organi e delle funzioni vitali.



**“LA RESURREZIONE DI LAZZARO“**  
**del CARAVAGGIO:** *breve storia di un dipinto.*

*di n.r.pappa*

Si è svolto il 15 aprile la visita al Museo Regionale di Messina. I visitatori - scarsa per la verità la partecipazione da parte dei colleghi - ha suscitato molto interesse per la quantità e, soprattutto, la qualità delle opere esposte.

Nel Museo - tutt'altra cosa rispetto alla vecchia disposizione - sono state particolarmente apprezzate le opere del Caravaggio. Qui qualche breve cenno su uno dei due dipinti : la “Resurrezione di Lazzaro“ che Michelangelo Merisi, dipinse a Messina nel 1609 (l'altro dipinto è “L'Adorazione dei Pastori“. Ma si presume che abbia dipinto altre opere andate perdute col terremoto del 1908).

Perché queste considerazioni proprio su questo dipinto ? Perché riflette oltre al lato artistico del pittore il suo aspetto caratteriale che lo portò ad essere definito “il pittore maledetto“. Temperamento violento, stravagante, rissoso e irascibile, contrario alle regole del buon vivere il Caravaggio dopo l'omicidio di tale Tommasoni fu condannato alla pena di morte (in contumacia) e da allora fu un susseguirsi di continue fughe che lo portò a girovagare continuamente tra Malta, Napoli, Siracusa, Palermo e - appunto - Messina. Il pittore e scrittore messinese Francesco Susinno scrive “ .....fu uomo inoltre astratto, inquieto, poco accorto sulla sua vita e molte volte andava a letto vestito e col pugnale al fianco che mai lasciava.....vestiva mediocrementemente, armato sempre che piuttosto sembrava uno sgherro che un pittore . Era così scimunito e pazzo che nulla può dirsi di più “. E nel 1709 un altro messinese, tale Niccolò Di Giacomo annotava “questo pittore ha il cervello stravolto”.

Ma torniamo alla “Resurrezione di Lazzaro “ e a due aneddoti che a quest'opera si riferiscono a dimostrazione del “carattere“ del “nostro“. Premesso che l'opera fu eseguita a Messina per la Chiesa dei Padri Crociferi e commissionata dal ricco mercante Giovan Battista de' Lazzari al quale il Caravaggio la dedicò titolandola significativamente a “Lazzaro“ dobbiamo dire che non è quella originale. Infatti la prima copia gli attirò feroci critiche che lo spinsero a distruggerla a “rasoiate“. Quella giunta a noi e ospitata dal Museo di Messina è quindi la seconda copia. Altro aneddoto: com'era nelle sue abitudini - la maggior aderenza possibile alla realtà quotidiana - il Caravaggio chiese ed ottenne per dipingere la figura di Lazzaro un vero “cadavere“che, col passare dei giorni- com'era inevitabile, cominciò a puzzare per cui gli altri figuranti ingaggiati cercarono di ritirarsi. Ma il buon Caravaggio, con le sue buone, usuali maniere riuscì a dissuaderli. Come ? Minacciandoli col suo inseparabile amico: il pugnale. E sicuramente riuscì nel suo intento.

Dopo tutta una vita da fuggiasco finalmente al Caravaggio venne accordata la grazie ma non ne poté beneficiare perché sulla spiaggia di Feniglia, vicino Port'Ercole , trovò la morte colpito, sembra, da febbre malarica. Ma alcune fonti smentiscono questa versione e parlano di omicidio.

**Diamo il nostro piu' caloroso benvenuto ai nuovi soci:**

**CRISTAUDO            FRANCESCO   -   Catania**  
**GRASSO                SALVATORE   -   Messina**

# ANTONELLO DA MESSINA

*di Pasquale Alessandro*

Sulla vita di Antonello da Messina si conosce poco e le notizie più antiche, peraltro piuttosto scarse, ci vengono riferite da Giorgio Vasari. Solo nei primi anni del 900 verranno alla luce molti aspetti della vita di Antonello soprattutto per merito di due studiosi siciliani: il palermitano Mons. Gioacchino di Marzo e il messinese Gaetano La Corte Cailler. Antonello nasce a Messina probabilmente nel 1430.

Non si hanno notizie sulla sua prima formazione, ma secondo Vasari, Antonello studiò per molti anni il disegno a Roma e sembra abbia svolto intorno al 1444 il suo noviziato a Napoli, presso Colantonio, il cui ambiente era aperto agli influssi fiamminghi, provenzali ed iberici. Partito alla volta delle Fiandre, per apprendere la tecnica della pittura ad olio direttamente da Jan van Eyck che ne era l'ideatore, Antonello fu chiamato a realizzare opere pittoriche proprio per la sua padronanza della tecnica ad olio e le altre caratteristiche fiamminghe della pittura: i paesaggi e le atmosfere luminose e colorate. Nel 1456 è nuovamente a Messina dove mette bottega con l'allievo Paolo di Ciacio, per dipingere nel 1457 la prima opera firmata: un perduto gonfalone per San Reggio Calabria. A parte una a Venezia, nel 1476 ritorna a alla morte anche se viaggi di lavoro. Negli anni 60 Giovanni Mirulla commissiona su fondo oro della Madonna e le opere sono andate perdute. della produzione dei gonfaloni: con una immagine dipinta al facce con alla base un foro che di un'asta di legno per portare i



Michele dei Gerbini di breve parentesi dedicata Messina e vi rimane fino sporadicamente effettua il nobile messinese ad Antonello un dipinto due gonfaloni. Tutte e tre Curiosa è la ripetitività strutture lignee intagliate centro e su entrambe le permetteva l'inserimento gonfaloni in processione.

All'inizio degli anni 70 Antonello è a Noto dove ottiene la commessa di un gonfalone, andato perduto, dalla famiglia Speciale. Qui rivede Francesco Laurana, pittore che aveva avuto modo di conoscere a Napoli. E' facile ipotizzare che tra i due artisti sia avvenuto uno scambio di idee tali da influenzarne le opere alla luce della conoscenza della pittura di Piero della Francesca. Infatti l'influsso di Piero della Francesca è rintracciabile in dipinti successivi che rivelano una nuova conquista del senso dello spazio e del volume, in cui le figure risaltano in interpretazioni più luminose. Il punto più alto di queste ricerche è rappresentato dal Polittico di San Gregorio, in cui la profondità dello spazio e la illusoria tridimensionalità danno vita e risalto alle figure della Madonna e dei Santi Gregorio e Benedetto. Sono da ricordare i numerosi ritratti i cui personaggi sono dipinti con stile fiammingo: fondo scuro, posizione di tre quarti, grande espressione degli occhi e penetrazione dello sguardo.

Antonello da Messina, malato di tubercolosi, muore a Messina il 14 febbraio 1479, lasciando un grande vuoto nello scenario artistico rinascimentale. Per sua disposizione venne sepolto nel cimitero del convento di Santa Maria del Gesù, cimitero che scomparve con una piena del 1863 e con esso le spoglie di questo grande figlio di Messina.

*(nella foto: "l'Annunciata", forse il dipinto più famoso di Antonello)*

## **LEGGETE PER FAVORE**

Certamente siete a conoscenza della creazione del gruppo “whatsapp” denominato Unipens Unicredit Sicilia Orientale e Calabria. Vi informo al riguardo che iscritti (dati al 2 giugno 2023) sono soltanto 68, ben pochi contro i 220 soci del nostro gruppo.

Ed allora prego i colleghi che non ne fanno ancora parte di precisarmi (al mio indirizzo e-mail [ninopappa@alice.it](mailto:ninopappa@alice.it) o al cell. 3331304598 il proprio numero del cellulare.

Ricordo che - al momento - questo è l'unico mezzo che permette lo scambio di notizie in tempo reale.

Ricordo infine a tutti di rispettare le regole limitando gli eventuali interventi succintamente a notizie che riguardano noi pensionati (eventi culturali, artistici, mostre, ecc....) ed escludendo in maniera tassativa argomenti politici o religiosi.

Mi aspetto una massiccia risposta.

*ninì renzo pappa*

## **Sempre a proposito della nostra salute.**

Abbiamo oltrepassato tutti una certa età e cominciano ad affiorare, hainoi, tanti problemi - più o meno seri - di salute. Uno dei più comuni è senza dubbio l'indebolimento dell'udito. Ed allora meglio correre ai ripari cercando una soluzione che può aiutarci a migliorare, la situazione senza però aspettarci miracoli perché il problema è molto serio e non è risolvibile del tutto. Ed allora cosa fare ? Ricorrendo alle “protesi acustiche“. Vi indico di seguito la procedura di avvio dell'invalidità ai fini uditivi, aggravamento o integrazione.

“Recarsi dal medico curante per il rilascio della richiesta per sottoporsi presso una struttura pubblica, ai seguenti esami: **Visita ORL – Esame audiometrico tonale e vocale – Diagnosi: ipoacusia.**

Recarsi nuovamente dal medico curante con i risultati degli esami effettuati, il quale inoltrerà telematicamente all'INPS la richiesta d'invalidità. N.B. **Accertarsi che il medico sbarri la voce INVALIDITA' e non sordità.** Verrà rilasciata la ricevuta di inoltro della domanda. **ACCERTARSI CHE NELLA RICEVUTA SIANO PRESENTI TUTTE LE PATOLOGIE INVALIDANTI PIU' L'IPOACUSIA.**

Consegnare il certificato di inoltro al vostro centro acustico.

Recarsi nuovamente dal medico curante per il rilascio della richiesta per sottoporsi una seconda volta, presso una struttura pubblica, ai seguenti esami: **Visita ORL - Esame audiometrico tonale e vocale – Diagnosi: ipoacusia.**

Consegnare ad un patronato il certificato di inoltro del medico. Arriverà a casa una lettera di convocazione per effettuare la visita con la commissione medica (**portare con se tutti i certificati eseguiti nelle strutture pubbliche**).

Una volta effettuata la visita arriverà a casa il **verbale di invalidità** da consegnare al centro acustico prescelto”.

Vi consiglio comunque di verificare col vostro audioprotesista di fiducia quanto sopra specificato.

Spero di esservi stato utile

*ninì renzo pappa*

## **TE' MATCHA** (a cura di Nino Magrì)

Non so se ne avete mai sentito parlare ma ormai viene aggiunto ovunque, in frullati, bibite, cioccolato, biscotti, pancake, salse per il pesce e addirittura sulla pasta.

Complice il suo colore verde brillante che attira perfino gli *chef* stellati e, soprattutto, la sua fama di prezioso antiossidante, il tè matcha, un tipo di tè verde (infatti proviene dalla stessa pianta, la *Camelia Sinensis*) tradizionalmente utilizzato nelle cerimonie del tè in Giappone, sta vivendo un vero e proprio boom.

Probabilmente tutto sta nella nostra natura umana desiderare sostanze più o meno esotiche e più o meno miracolose che cambiano nel corso del tempo. Abbiamo avuto, infatti, il periodo del ginseng, poi quello dello zenzero e poi delle bacche di goji: tutti più o meno da mettere in relazione a mai sopiti sogni di elisir di lunga vita.

Vi è da dire che, in ogni caso, aggiungere alla nostra alimentazione varia una dose supplementare di sostanze antiossidanti fa bene alla nostra salute, che sia un esotico tè matcha o un più nostrano infuso di menta e rosmarino.

Ora al di là delle mode che cambiano nel tempo esiste una vera e propria letteratura scientifica sulle proprietà del tè matcha: queste vanno da miglioramenti sulla memoria, attenzione e concentrazione oltre che ad agire con effetti antiossidanti, antistress e – molto importante – ansietà.

Esistono anche studi sui componenti nutrizionali che possiedono spiccate proprietà antinfiammatorie. Inoltre il tè verde in generale possiede proteine che regolano l'insulina, il metabolismo, l'infiammazione cronica, l'immunità antitumorale e l'invecchiamento cellulare.

Tornando al nostro tè matcha, comunque, esistono delle differenze con il tè verde vero e proprio; infatti per la preparazione di quest'ultimo le foglie vengono essiccate, frantumate in pezzi e poi messe in infusione in acqua bollente; nel tè matcha invece le foglie vengono prima essiccate e poi finemente macinate fino ad ottenere una polvere quasi impalpabile.

Pertanto nel primo caso beviamo un estratto per infusione delle foglie di tè, nel secondo caso “*mangiamo*” le intere foglie con tutto il loro contenuto di fibre ed antiossidanti: questo fa sì che il tè matcha apporti una quantità molto più alta di sostanze benefiche.

Per correttezza occorre precisare che, come in tutti i tipi di tè, anche nel tè matcha esiste una quantità di caffeina: infatti dal punto di vista molecolare sia la teina che la caffeina sono la stessa cosa: la differenza sta nella concentrazione.

Nel caffè la sostanza è più concentrata e dà un effetto attivante più rapido e deciso, nel tè essa è più diluita e viene assorbita più lentamente dando un effetto più delicato e distribuito nel tempo.

Pertanto se si è “sensibili” alla caffeina è meglio dosare la quantità e preferire gli orari del mattino e del pranzo senza contare che se si soffre di malattie cardiovascolari occorre molta attenzione nel non favorire la tachicardia.

In conclusione, dopo le illusioni rievocate dal tè matcha, restiamo in attesa del prossimo miracolo!!!!!!