Tomar café y derribar mitos

Estudios recientes indican que beber café no está asociado con las enfermedades crónicas. En dosis moderadas, el consumo del café se relaciona a un menor riesgo de diabetes tipo-2, daño hepático y enfermedades neurodegenerativas como el Parkinson.

Disfrutar de una taza de café es uno de los placeres que día a día nos hace deleitarnos a muchos, por su aroma y sabor, pero también porque nos hace sentir alertas, reconfortados y preparados para arrancar y sostener cada jornada laboral. Pero ¿qué pasa cuando sentimos que algo que nos gusta mucho a la larga nos puede hacer mal? Tranquilo, prepare su café y lea esta nota porque esta sustancia puede ser beneficiosa para su salud.

El café es una de las bebidas más consumidas a nivel mundial, debido a sus propiedades organolépticas y a su capacidad de mantener a los individuos en estado de alerta. La cafeína es un estimulante natural. Sin embargo, su consumo se asocia frecuentemente con efectos negativos sobre la salud de quienes lo beben. Para tener más claridad, revisaremos información acerca de la relación entre el consumo de café y la salud.

The American Journal of Clinical Nutrition para Reuters Meath, publicó en el mes de febrero, una investigación que reveló que quienes beben café no tendrían más riesgo que el resto de la población de sufrir enfermedades como cardiopatías o cáncer. De hecho, serían menos propensos a desarrollar diabetes tipo 2, que está asociada con la obesidad.

Por lo tanto, la evidencia sugiere que no existe motivo para que las personas sanas reduzcan el consumo de café para disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. En este sentido, Anna Floegel, autora del nuevo estudio y epidemióloga del Instituto Alemán de Nutrición Humana Potsdam-Rehbruecke dijo que "Existen resultados contradictorios en los estudios publicados sobre el efecto del café en el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas, según el tipo de enfermedad. Por eso decidimos estudiar varias enfermedades al mismo tiempo para estimar el efecto del consumo de café en la salud", añadió.

El equipo reunió información sobre el consumo de café, la dieta, el ejercicio y la salud de más de 42.000 alemanes sanos. Los pacientes fueron controlados cada dos o tres años para determinar si desarrollaban algún problema de salud, en especial casos de enfermedad cardiovascular, ACV, diabetes y cáncer.

Finalmente, los que bebían café y los que no lo hacían eran igualmente propensos a desarrollar alguna de esas enfermedades. ¿Qué sucede con la Diabetes? El equipo observó que los bebedores de café eran menos propensos a desarrollar diabetes tipo 2 que los que no lo hacían: un 3,2 por ciento de los que bebían cuatro tazas de café por día, comparado con el 3,6 por ciento de quienes no tomaban.

Consumo per cápita de café en el mundo (variable).
Países nórdicos de Europa tienen el mayor consumo aparente expresado en kg/año/persona de café verde:
Finlandia (11,8)
Noruega (9, 5)
Dinamarca (9,1)
Brasil (El mayor productor) 4,4 kg/año,
Estados Unidos, 4,1 kg/año
Colombia 1,0 kg/año
Argentina 1,0 kg/año
Chile 0,6 kg/año (esta última cifra representa un consumo aparente diario de 1,64 gramos por persona)
Fuente: FAO. 2004. Bases de Datos FAOSTAT. http://faostat.fao.org/

Verdadero / Falso

- **Consumir me va a hacer mal a largo plazo**

Falso. Cuando no sufras de presión alta, arritmia cardíaca, hipertiroidismo o ansiedad, tomar una cantidad moderada de café no traerá problemas. "El consumo moderado de cafeína, dos o tres tazas de café por día, puede durar toda la vida sin generar consecuencias. El problema está en consumir altas cantidades que puedan llevar a la dependencia", sostiene Eduardo Kalina, médico Profesor titular de Neurobiología y Farmacoterapéutica de las Adicciones, Universidad del Salvador, director de Brain Center, Argentina.

- **La cafeína me ayuda a concentrar**

Verdadero. "Realmente despeja porque activa el sistema adrenérgico y simula los efectos de la adrenalina, que mantiene el sistema en alerta", afirma Karina Tozzi, médica especialista en endocrinología y nutrición de Espacio médico Buenos Aires. No obstante, para Kalina este efecto dura poco "La cafeína enciende las funciones cognitivas, muy ligadas a la dopamina, la adrenalina y la noradrenalina, que aumenta la lucidez", agrega "pero esto termina cuando la cafeína se metaboliza"

- **La cafeína causa presión alta**

Falso. “Sólo en cantidades extremas la ingesta de cafeína hace aumentar la frecuencia cardíaca. Lo que aumentaría la presión pero eso no se da por tomar dos o tres tazas”, destaca Norberto Palavicini, médico de la Fundación Cardiológica Argentina. Pero, si usted es hipertenso, sufre arritmias cardíacas o ansiedad evite el consumo excesivo, porque la cafeína puede exacerbar esta condición.

- **La cafeína es adictiva**

Verdadero. “La adicción a la cafeína, llamada cafeinismo, según el manual de diagnóstico de las enfermedades mentales de la Asociación Psiquiátrica de Estados Unidos, genera síntomas severos en la abstinencia”, advierte Kalina. Con el tiempo el cuerpo desarrolla tolerancia a la cafeína, y cuando deja de recibir la dosis diaria, reacciona con dolores de cabeza e irritabilidad. Por lo tanto, cuanta más cafeína consumas será más fuerte el síndrome de abstinencia.

Recomendación de la Fundación Cardiológica Argentina
Un límite seguro de consumo ronda los 300 mg diarios, alrededor de tres tazas de café

Tabla de Consumo

Si bebe café, gaseosa o mate, la composición química en sí es la misma, lo que varía es su concentración en cada bebida. Entérese de cuánto consumo en cada caso:

FUENTE	CONTENIDO DE CAFEÍNA (mg)
Café de filtro mediano (125 ml)	De 95 a 140 mg
Café instantáneo mediano (125ml)	De 50 a 80 mg
Café espresso (50 ml)	100 mg
Café descafeinado (125ml)	3 mg
Té (150 ml)	De 40 a 80 mg
Mate	De 25 a 150 mg
Mate cocido (150 ml)	De 30 a 50 mg
Chocolate caliente (150 ml)	3 mg
Tableta de chocolate (100 gr)	30 mg
Bebida cola común o sin azúcar (330 ml)	45 mg

Bebida cola light (330 mg)	35 mg
Bebida energizante (330 ml)	66 mg
Analgésicos con cafeína	40 a 65 mg
Fuente: Revista Women s Health, Agosto 2008	

Fuentes

- The American Journal of Clinical Nutrition, online 15 de febrero de 2012.
- Reuters Health
  http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182007000200002
  http://faostat.fao.org/
- Revista Women s Health, Agosto 2008