



Café y Salud. Verdades y Mitos del Café

La comunidad científica acepta hoy que el consumo moderado de café no tiene efectos nocivos para la salud humana y, por el contrario, puede ser beneficioso.

Mucho se ha dicho y escrito sobre los efectos que podría tener el café en la salud, de hecho un número importante de investigaciones han explorado esta relación.

Lo primero que hay que aclarar es que la sensibilidad a la cafeína depende de las condiciones particulares como: peso corporal, contextura física y frecuencia y cantidad de consumo. También influyen la variedad del grano, el tipo de molienda, el procesamiento y, adicionalmente, el método de preparación del café.

De los componentes del café, la cafeína es uno de los que más se ha relacionado con sus efectos en la salud. La cafeína es un alcaloide blanco que después de 45 minutos del consumo se absorbe en el tracto gastrointestinal en un 99 por ciento; la concentración máxima en el plasma se alcanza entre 15 y 20 minutos; en dosis bajas, su vida media es de 2.5 a 4.5 horas, pero hay grandes variaciones individuales. En promedio el contenido de cafeína en un pocillo puede variar entre 30 y 60 miligramos, pero lo hace en razón a su tamaño, al modo de preparación y al tipo de café utilizado.

Verdadero ó Falso: mitos entorno al café.

- **¿Altera el sueño?** Se ha comprobado que la cafeína incrementa el nivel de alerta y la habilidad para mantener la atención, mejora el desempeño en tareas de vigilancia, reduce la fatiga, incrementa la agilidad mental y ayuda a mantener un buen desempeño durante todo el día.
- **¿Genera adicción?** Aunque la cafeína cumple algunos de los criterios para ser catalogada como una sustancia que causa dependencia, el riesgo relativo de adicción es mínimo. La evidencia científica no ha mostrado que el sistema nervioso central desarrolle tolerancia a los efectos de la cafeína, como tampoco que las personas que toman café a diario necesiten cada vez de dosis más altas para quedar satisfechas, por el contrario, las personas mantienen el consumo de café y cafeína en dosis constantes.
- **¿Incrementa la gastritis y problemas estomacales?** Es conocido que la cafeína estimula la secreción ácida en el estómago y reduce la presión del esfínter esofágico inferior, efectos que han sido utilizados como evidencia de que el café no debería ser consumido por personas con reflujo

gastroesofágico. Al estimular la secreción de ácido, la cafeína aumenta los síntomas del reflujo, efecto irritante que desaparece tras la administración de antiseoretos.

Por lo anterior, en pacientes con diagnóstico de reflujo gastroesofágico, en los cuales la cafeína disminuye el tono del esfínter, debe evitarse no solo el café sino todos los alimentos que la contengan como el té, el chocolate y las bebidas colas, aunque es muy importante evaluar la tolerancia de cada paciente. De otro lado, el café es una bebida que contiene además de cafeína otras sustancias que al parecer pueden mitigar el efecto de ésta sobre los síntomas gástricos.

- **¿Disminuye el calcio en los huesos?** Un estudio evaluó la asociación entre el consumo de cafeína y la densidad mineral ósea en mujeres sanas y encontró que en aquellas mujeres premenopáusicas, el consumo de cafeína no fue un factor de riesgo importante para la pérdida de la masa ósea, aún en las que tuvieron un bajo consumo de calcio. Otro estudio en mujeres posmenopáusicas mayores encontró que el consumo de más de 300 miligramos al día (seis tazas) de cafeína aceleró la pérdida ósea en la columna, sobre todo en mujeres mayores delgadas. Pero también encontró que un consumo adecuado de calcio puede contrarrestar el efecto negativo de la cafeína.
- **¿Causa infertilidad?** Los investigadores tanto de los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades como de la Universidad de Harvard examinaron la asociación entre el consumo de bebidas cafeinadas y el tiempo que las mujeres tardaban para concebir. El estudio concluyó que el consumo de cafeína tuvo muy poca influencia en el tiempo que demoraron para concebir; tampoco fue considerado un factor de riesgo para la infertilidad. Otro estudio en 11 mil mujeres encontró que mientras las fumadoras que consumían más de ocho pocillos de café demoraron la concepción, las no fumadoras no tuvieron ese problema pese a que consumían cafeína.
- **¿las madres gestantes deben eliminar su consumo?** El efecto de la cafeína sobre la gestación ha sido tema de gran interés para la comunidad científica y aunque es prudente la recomendación de moderar su consumo, la evidencia encontrada hasta ahora no es lo suficientemente fuerte para aconsejar a la mujer gestante eliminarlo.
- **¿Produce hipertensión arterial?** El Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos y el Comité conjunto nacional para la prevención, detección, evaluación y tratamiento de la hipertensión, en su más reciente informe, no menciona que el café o a la cafeína sean factores de riesgo para hipertensión. La Asociación Americana del Corazón afirma que tomar café con moderación, no parece tener efectos adversos en sujetos sanos.
- **¿Aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular?** Un estudio realizado en población colombiana, mostró que el consumo de diferentes dosis de café

filtrado equivalentes hasta 240 miligramos de cafeína, no produjo cambios significativos en los niveles sanguíneos de homocisteína*, ni en la presión arterial en individuos sanos. En las personas del grupo que no tomó café, ni los niveles de homocisteína*, como tampoco los de presión arterial, disminuyeron significativamente con respecto a los otros grupos que tomaron diferentes dosis de café filtrado. Otros estudios han mostrado cómo en pacientes con hipertensión, con o sin tratamiento, el consumo de cinco pocillos de café instantáneo al día, sí aumenta la presión arterial.

Con la asesoría de la nutricionista – dietista Gloria María Agudelo, integrante del Grupo de Investigación Vidarium; el doctor Darío Echeverri, médico especialista en medicina interna, cardiología y hemodinamia – jefe del servicio de hemodinamia de la Fundación CardiolInfantil; el doctor John Duperly, especialista en medicina interna - PhD en medicina del deporte del German Sport University – miembro de las Sociedades Colombianas de Cardiología, medicina del Deporte y Nutrición Clínica.

Fuente: Programa Tomacafé

** La homocisteína es un aminoácido presente en el cuerpo. Los niveles sanguíneos elevados de homocisteína pueden aumentar el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca, un accidente cerebrovascular o una enfermedad vascular.*