

## ¿EL BEBER CAFÉ ES SALUD?

María del Rosario Álvarez Ramírez \*

### RESUMEN

El café es una bebida universal responsable de levantar a muchos cada mañana. El uso continuo de bebidas con cafeína también produce efectos a largo plazo. Los cuales aumentan su riesgo a 120% si bebe diariamente seis o más tazas de café.

la cafeína también puede causar úlceras en el estómago, producir alergias, insomnios, irritabilidad, palpitaciones, fiebre y otros síntomas como: aumentar los niveles de noradrenalina (neurotransmisor que produce un estado de alerta).

Por las mismas razones que el café aumenta el estado de alerta y estimula el rendimiento mental, una taza de café es una forma ideal de comenzar el día.

### PALABRAS CLAVES:

Salud, adicción, cafeína, consumo, cáncer, estímulo, azúcar, sangre, corazón.

### SUMMARY

The coffee is a responsible universal drink of lifting many every morning. The continuous use of drinks with caffeine also produces long term effects. Which increase their risk to 120% if he/she drinks six or more cups of coffee daily.

The caffeine can also cause ulcers in the stomach, to produce allergies, insomnias, irritability, throbs, fever and other symptoms like: to increase the noradrenaline levels (neurotransmitter that produces a state of alert).

For the same reasons that the coffee increases the state of alert and it stimulates the mental yield, a



cup of coffee it is an ideal form of beginning the day.

### KEY WORDS:

Health, adiction, caffeine, consumption, cancer, stimulus, sugar, blood, heart.

El café es una bebida universal responsable de levantar a muchos cada mañana. La cafeína que contiene es la responsable de su aroma y de los efectos que muchas veces no son recibidos con entusiasmo por algunas personas; se ha creído siempre que el café es malo para la salud pero no es así. Desde luego que como todo, su consumo en exceso es dañino; Lo más recomendado es un consumo moderado de cafeína equivalente a tres o cuatro tazas de café al día.

Sobre los beneficios de la aromática bebida, Se conoce: que en el cerebro la cafeína tiene una acción vasoconstrictora sobre la circulación cerebral, alarga la duración de vigilancia, retrasa la aparición de la sensación de cansancio, sobre todo en lo que concierne a actividades intelectuales o repetitivas e impide los dolores de cabeza. En todo caso, su acción es benéfica ya que disminuye la intensidad de las crisis y favorece el efecto analgésico de la aspirina. En el corazón si se goza de una buena salud, el consumo normal de café (hasta 5 tazas a lo largo del día) no afecta las funciones cardiovasculares, ni el ritmo cardíaco, ni la presión arterial. Sin embargo, en el caso de ciertas afecciones cardíacas, no se aconseja beber café. En el hígado el café estimula ciertas actividades enzimáticas, facilitando el efecto de algunos medicamentos. En los músculos los efectos varían según la persona y el tipo de actividad física efectuada. La cafeína excita el sistema nervioso central, aumenta la resistencia y retrasa la aparición de la sensación de cansancio. No mejora el rendimiento físico, pero facilita las actividades que requieren una coordinación compleja, como el manejar máquinas o vehículos. En los pulmones la cafeína provoca la dilatación de los bronquios, lo cual contribuye a luchar contra las crisis asmáticas. En el estómago la cera y las grasas del café estimulan la secreción ácida del estómago. Por esa razón, hacen que el café sea indigesto mezclado con la leche. Los cafés bajos en grasa permiten evitar dicho inconveniente. En los riñones la cafeína tiene efectos diuréticos. En el páncreas el café aumenta la secreción externa del páncreas. Un consumo moderado no está contraindicado para los diabéticos, a no ser que provoque un estado de nerviosismo o de ansiedad, susceptible de afectar el control de la glucemia. En el embarazo el café no modifica las condiciones fisiológicas del embarazo. No representa un peligro para el niño que esta lactando, sin embargo, el feto elimina la cafeína muy lentamente y por lo tanto se recomienda limitar el consumo de café.<sup>1</sup>

El café, el té y otras bebidas cafeinadas (Coca-Cola, Pepsi-Cola, etc.) producen efectos inmediatos, los que se manifiestan poco después de ingerirse la bebida y duran cuatro horas. Algunos de estos efectos son: alteración del equilibrio corporal, palpitaciones anormales del corazón, insomnio, fatiga, etc., el uso continuo de bebidas con cafeína también produce efectos a largo plazo.

<sup>1</sup> Café Malagon 123 SPRESSO disponible en internet Google < <http://www.malagon.com/es/pge/sanfe.html> >



Se ha descubierto recientemente que la cafeína daña los cromosomas de las células en la misma forma como los dañan los productos químicos originadores de cáncer. Algunos médicos creen que las bebidas que contienen cafeína, como el café, el té y las preparadas a base de cola (gaseosas negras) aumentan la probabilidad de formación de cáncer.<sup>2</sup>

En muchos países las enfermedades del corazón son bastante frecuentes. Estas se relacionan con un elevado contenido de colesterol de la sangre. Pero no todos saben que una sola taza de café por día durante cierto tiempo puede aumentar el colesterol de la sangre. Si una persona consume regularmente de una a cinco tazas de café por día, su riesgo de tener un ataque al corazón es 60% mayor que en alguien que no toma café. Pero si bebe diariamente seis o más tazas de café, su riesgo es 120% mayor.

Los músculos y nervios de la persona que toma cafeína se mantienen tensos y excitados. Los efectos que produce en el organismo son similares a los de la morfina, la nicotina y la cocaína, pues la cafeína, al igual que estas sustancias, es un alcaloide. La respiración se acelera y mantiene todo el cuerpo trabajando cuando necesita descanso. Los sistemas que controlan las reservas del cuerpo son excitados y se gastan estos recursos innecesariamente.

Cuando se ingiere cafeína, el azúcar de la sangre sube y la persona se siente reanimada, con más energía. Pero esta energía ha sido tomada de las reservas por el estímulo de la cafeína, pues ésta no contiene ningún alimento que dé fuerza. Por lo tanto el azúcar bajará rápidamente y la persona se sentirá más cansada que antes, lo que la obligará a tomar otra taza con una dosis mayor de cafeína para volver a sentir el estímulo de fuerza y energía. Este sube y baja del azúcar en la sangre agrava la diabetes, hace que el corazón lata irregularmente, eleva al colesterol en la sangre trayendo la posibilidad de un ataque cardíaco e inicia los problemas con presión alta y baja.

La cafeína puede producir alergias, insomnios, irritabilidad, palpitaciones, fiebre y otros síntomas. Los bebedores de bebidas cafeinadas son menos eficientes y alertas que los que no las beben, y experimentan fatiga indebida a causa de la ingestión constante de cafeína. Además, a los bebedores de café les resulta casi imposible librarse del hábito de tomar bebidas alcohólicas o fumar cigarrillos.<sup>3</sup>

La mayoría de los especialistas piensan que el café sólo contiene cafeína, hay evidencias de que el exceso (más de 600 miligramos diarios) trae problemas, pero un consumo inferior a los 500 miligramos es muy bueno, estas cantidades de cafeína pueden estar contenidas en cuatro tazas diarias. "La clave de los beneficios del café está en el tostado, que no debe ser excesivo para que no se pierdan las propiedades saludables", las personas que padecen diabetes, problemas cardíacos o anemias pueden tomar café con moderación sin temor a agravar sus enfermedades.

<sup>2</sup> RED CAFÉ RED DE CONSUMIDORES DE CAFÉ "café y salud" P. 1 disponible en internet Google <<http://www.redcafe.org/cafeysalud.htm>

<sup>3</sup> RED CAFÉ DE CONSUMIDORES DE CAFÉ "café y salud" P. 3 disponible en internet Google <<http://www.redcafe.org/cafeysalud.htm>



El café tiene buen aroma, buen sabor y te hace sentir bien. Pero, **¿te hace bien?**

Los estudios recientes acerca de los efectos del café sobre la salud producen más preguntas que respuestas. Algunos concluyen diciendo que puede ayudar a protegernos de condiciones tan diversas como la fiebre de heno y enfermedad de Parkinson. Mientras otros sugieren que aumenta el riesgo de artritis e infertilidad.

El café nos da una dosis de energía, pero la lógica dice que al no tener calorías, el aumento de energía debe ser falso. El principal responsable es la cafeína, un potente estimulador del sistema nervioso central que gobierna nuestra respuesta ante el estrés: produce un aumento del pulso, respiración y presión sanguínea a corto plazo.

Su principal efecto biológico es actuar como antagónico de los receptores de adenosina sobre las células nerviosas. La adenosina normalmente contrarresta el efecto de la adrenalina y balancea la reacción de estrés. La cafeína aumenta los niveles de noradrenalina y es un neurotransmisor que produce un estado de alerta.

### EFFECTOS SECUNDARIOS

El consumo excesivo de cafeína puede llevar a que se presenten ritmo cardíaco rápido, diuresis (excreción excesiva de líquidos), náuseas y vómitos, intranquilidad, ansiedad, depresión, temblores y dificultad para dormir.

El efecto de la cafeína en la salud se ha estudiado ampliamente. En particular, se han examinado cuidadosamente los efectos de la cafeína en la enfermedad fibroquística de las mamas, la enfermedad cardiovascular, los defectos de nacimiento, la función reproductora y el comportamiento de los niños y se los ha vinculado con algunos, pero no con todos.

En 1984, en una declaración del Concejo de la Asociación Médica Estadounidense sobre Asuntos Científicos (*American Medical Association Council on Scientific Affairs*), se afirmó que los "bebedores moderados de té o café probablemente no tienen que preocuparse por su salud en relación con el consumo de cafeína, con tal de que los demás hábitos de su estilos de vida (dieta, consumo de alcohol), sean moderados también". Esta declaración hace énfasis en el uso moderado de la cafeína.

Dejar la cafeína en forma abrupta puede causar dolores de cabeza, somnolencia, irritabilidad, náuseas, vómitos y otros síntomas, por lo que se recomienda reducir gradualmente su consumo para prevenir cualquier síntoma a causa del síndrome de abstinencia.

Otros factores contribuidores pueden ser los niveles reducidos de nutrientes en los consumidores fuertes de café, si se toma café dentro de la hora después de una comida, interfiere con la absorción





del zinc, necesario para el sistema inmune, y reduce la absorción de hierro en un 80 por ciento. Además, aumenta la excreción de magnesio y calcio de los huesos. La cafeína es un diurético, por lo cual produce un aumento en la actividad de los riñones y contribuye a la deshidratación.<sup>4</sup>

La cafeína puede matar a una persona, pero para ello habría que beber unas 100 tazas de café durante un período muy breve aunque, aún en este caso, es probable que la vejiga estalle antes de que se produzca la muerte por intoxicación.

## BENEFICIOS DE LA CAFEINA

La cafeína puede incluso tener efectos beneficiosos para la salud. Forma parte del reducido grupo de medicamentos para la jaqueca, tanto de venta libre o bajo prescripción médica. se cree que la cafeína abre los capilares y acelera el flujo de otros analgésicos, sin embargo, Manfred Hollinger, jefe del Departamento de Farmacología y Toxicología de la Universidad de California, dice que si bien esto puede ser cierto, la cafeína se encuentra en los analgésicos por la misma razón por la que se encuentra en el café. "La ingesta de cafeína produce un impulso energético en el sistema nervioso, haciéndonos sentir mejor", dice Hollinger, "La cafeína de los analgésicos no tiene la función de vasodilatador, aún cuando pueda tener ese efecto."<sup>5</sup>

Contribuye a disminuir la intensidad de los dolores de cabeza y favorece el efecto de los analgésicos, excita el sistema nervioso central, aumenta la resistencia y retrasa la aparición del cansancio, Facilita las actividades que requieren una coordinación completa, como el manejo de máquina o vehículos, provoca la dilatación de los bronquios, tiene efectos positivos a nivel diurético.

**A nivel mental:** estimula el rendimiento mental, una ingesta moderada de cafeína incrementa la velocidad de procesamiento de información en el cerebro y mejora la velocidad o los tiempos de reacción. Por consiguiente, el consumo de café está asociado a un aumento del estado de alerta y a una estimulación del rendimiento mental. A través de estudios científicos bajo un control estricto, se demostró que el consumo de cafeína mejora el rendimiento al momento de emprender una variedad de tareas que requieren de una atención constante, un razonamiento lógico y memoria. Estos estudios confirman los beneficios de tomar un café durante el horario de trabajo, o en las horas de estudio, ya sea durante el día o la noche. Estos beneficios son particularmente importantes para todas las personas que trabajan durante la noche.

**Más atento gracias al café:** Por las mismas razones que el café aumenta el estado de alerta y estimula el rendimiento mental, una taza de café es una forma ideal de comenzar el día. Un desayuno rico en glúcidos (por ejemplo, cereales con leche o yogur) provee energía y el café contribuye a aumentar la atención. Hay que tener en cuenta que si el café consumido es 100% puro, el beneficio es aún mayor. Esta comida aumenta el desempeño en el transcurso de la mañana,

<sup>4</sup> TERRA, salud, vida saludable, "café: ¡a su salud! P.2 disponible en internet Google < <http://www.terra.com/salud/consejos/htm>

<sup>5</sup> MERCK SOURCE " women's Health Center powered by A.D.A.Inc. fecha revision 11/31/2.001 disponible en internet Google Biblioteca virtual en salud [http://www.mercksource.com/pp/us/cns/cns\\_hs\\_women\\_content\\_adam.jspzQzpgzEzzSzppdocszSzuszSz](http://www.mercksource.com/pp/us/cns/cns_hs_women_content_adam.jspzQzpgzEzzSzppdocszSzuszSz)



principalmente en las actividades relacionadas con la memoria. A su vez, un almuerzo pesado puede provocar somnolencia y falta de atención al inicio de la tarde, por eso, otra taza después del mismo ayuda a mejorar el estado de alerta y atención, y de esa forma evitar la baja en el nivel de concentración. La fatiga afecta igualmente a aquellos que trabajan de noche, el café ayuda a estas personas a adaptar su reloj interno a las circunstancias.

**Reduce el estrés, la irritabilidad y la depresión:** Además de aumentar el estado de alerta, el consumo de una taza de café durante el horario laboral o las horas de estudio ayuda a reducir el nivel de estrés. Y el consumo de cantidades moderadas de cafeína reduce la irritabilidad y la depresión, y promueve una sensación de bienestar general.

**Promueve la sociabilidad:** El efecto que genera la cafeína al reducir el nivel de estrés, la irritabilidad y la depresión, a su vez se intensifica por el placer que está asociado con el consumo de café, particularmente cuando el hecho de tomar café se comparte con otros. Esto ocurre en cualquier evento social, ya sea una taza de café durante el horario de trabajo o después de la cena en un momento de tranquilidad.

**La cafeína ha sido reconocida como el agente psico-activo más usado en todo el mundo.** Sin embargo, el café contiene alrededor de 1.000 componentes químicos, muchos de los cuales son antioxidantes. Mientras más fresco, mejor: si se bebe hasta 20 minutos después de su fabricación, el cuerpo retiene por cerca de 30 días unas 300 sustancias benéficas. Se estima que un 80% de la población civil norteamericana mayor de 20 años beben cafeína y las metilxantinas relacionadas en forma regular. Siendo la cafeína en un 90% de lo que se consume de ellos. En los Estados Unidos de Norteamérica, cerca de 3.5 kilogramos de café se consume por persona al año o más de 150 mg de cafeína al día. Su consumo habitual o crónico es lo que caracteriza a esta población. El promedio de tazas de café al día es de 3.2 o 272 mg de cafeína al día.

El estimado actual es que un 60% de la cafeína ingerida viene del consumo directo del café, 30% del té y 10% del chocolate, de los refrescos con cola y de las preparaciones medicinales.

La vida media de la cafeína es de 3-7 horas. Esto aumenta dos veces en la mujeres durante la fase final del embarazo o si esta usando pastillas anticonceptivas. En los infantes prematuros es mucho más lento el proceso de eliminación.

Se le debe prestar mucha atención al consumo de cafeína en un niño, ya que aunque la cafeína no reviste peligro si se la consume con moderación, sí puede perjudicar la nutrición del niño. Las bebidas cafeinadas pueden estar reemplazando alimentos altamente nutritivos, tales como la leche. Además, un niño puede comer menos debido a que la cafeína actúa como un supresor del apetito. La cafeína puede restringirse por completo en la dieta del niño, ya que no existen requerimientos nutricionales de la misma. La restricción podría ser necesaria en un niño hiperactivo, debido a que es un estimulante.



## CONCLUSIONES

El café es considerado como una bebida psicoactiva por estimular el sistema nervioso central por tener todas las características de una droga: tolerancia, dependencia, desencadenando en ocasiones la necesidad de consumirlo como: sobremesa, para departir con amigos o durante una jornada laboral generando una sensación de bienestar, tranquilidad, aumentando el estado de alerta, estimulando el rendimiento mental y según la persona el efecto de la cafeína puede durar de una a doce horas.

Se dice que la cafeína únicamente la encontramos en una taza de café pero no es así ya que la podemos encontrar en: el té, chocolate, algunos analgésicos, gaseosas de color negro y en algunos medicamentos que se le suministran a los niños induciéndolos sin saber a la posible adicción a la cafeína.

El café tiene cerca de 1.000 componentes químicos además de la cafeína los cuales se desconocen; hacen falta estudios donde se investigue cada uno de estos componentes donde se identifiquen qué beneficios o perjuicios puedan presentarse en el organismo ya que hasta el momento solo conocemos los resultados de la cafeína.



**REFERENCIAS BIBIOGRAFICAS**

Café magalon 123 SPRESSO. Pagina 1 disponible internet Google <http://www.malagon.con/es/sanfe.html>.

MERCK SOURCE "women's Health center powered by A.D.A., Inc. fecha de revisión 11/31/2.001 Biblioteca virtual en salud disponible en internet Google < [http://www.mercksource.com/pp/us/cns/cns hs women content adam.jspzQzpgzEzz SzppdocszSzuszSz](http://www.mercksource.com/pp/us/cns/cns%20hs%20women%20content%20adam.jspzQzpgzEzzSzppdocszSzuszSz)

RED CAFÉ RED DE CONSUMIDORES DE CAFÉ "Café y salud" pagina 1-3 disponible en internet Google <http://www.redcafe.org/cafeysalud.htm>

TERRA, salud, vida saludable, "café: ¡A su salud! portada disponible en internet Google <http://www.terra.com/salud/consejos/htm>

