



Café e hidratación

Nuevos estudios demuestran que la cafeína proporciona una mejora en el rendimiento físico resultando mínimo su efecto diurético en consumos moderados de café. No hay diferencias significativas en la hidratación de los sujetos que ingieren 200 ml de café solo diario y los que toman la misma cantidad de agua

Aproximadamente el 70% del cuerpo humano adulto es agua, porcentaje que varía según la edad y el estado de salud en el que se encuentre la persona. Durante la práctica de ejercicio nuestro cuerpo pierde líquido que deberemos reponer. Estudios recientes demuestran que esta reposición puede incluir el café, en contra de recomendaciones anteriores.

Llega la temporada de verano, una época del año en la que son muchos los que aprovechan el buen tiempo para hacer deporte. El buen tiempo invita a salir de casa, pero las altas temperaturas obligan a tomar ciertas precauciones para evitar problemas de salud. Una de las claves básicas, en este sentido, es mantener nuestro cuerpo constantemente hidratado y más si estamos haciendo ejercicio.

Cuando practicamos deporte, el agua que se pierde a través del sudor puede oscilar entre medio litro y dos litros por hora, así que nuestro cuerpo necesita reponer los fluidos y sales que pierde. Cada persona es distinta. Algunos sudan más que otros y algunos pierden más sales en el sudor. Debido a esta variación individual, no es posible hacer un cálculo exacto de cuánto debe beber durante una sesión. En general, debería oscilar entre 120 y 150 ml de líquidos cada 10 ó 15 minutos, aunque cada uno deberá ajustar su cantidad.

Investigación Escuela de Deporte

Durante años, y a pesar de que no existe evidencia científica, se ha recomendado a los deportistas que se abstengan de consumir bebidas con cafeína ya que se asume que ésta, siendo un diurético leve, podría exagerar la pérdida de electrolitos y la deshidratación producidas por el ejercicio y abocar a una disminución del rendimiento. Sin embargo, hoy en día está demostrado que la cafeína disminuye la sensación de fatiga y tiene un ligero efecto ergogénico y, en cantidades relativamente pequeñas (alrededor de 90-120 mg), mejora el rendimiento físico alrededor del 12,4% sin producir efectos secundarios. Este efecto parece ser más notable cuanto mayor es la duración del ejercicio y es más, una investigación realizada en la Escuela de Deporte y Ciencias del Ejercicio de la Uni-

versidad de Birmingham (Reino Unido) y promovida por el Instituto para la Información Científica sobre el Café (ISIC), concluye que la ingesta de cantidades moderadas de café no causa deshidratación sino que contribuye a conseguir la cantidad aconsejada diaria de líquido.

Nuevos estudios acaban con las recomendaciones en contra del consumo de café durante la práctica deportiva

“El consumo moderado de café [200 ml diarios] no causó diferencias significativas en la hidratación comparado con el consumo de la misma cantidad de agua”, afirma Sophie Killer, una de las autoras de la investigación inglesa, y por ello “concluimos que los consejos de salud pública relacionados con la hidratación deberían ser actualizados reflejando estas conclusiones”. De hecho, continúa Killer, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC) incluye desde 2008 en la “Pirámide de la Hidratación Saludable” el café como bebida de consumo diario recomendado para una correcta hidratación.

Sin embargo, el efecto del consumo moderado de café no puede compararse con el de la cafeína pura. De hecho, antes de la publicación de este nuevo estudio, se habían realizado dos investigaciones sobre los efectos del café en la hidratación que tenían resultados distintos e inconcluyentes. “A pesar de que faltaban pruebas científicas, había una creencia común de que el consumo de café podía provocar deshidratación. Es por ello que nos propusimos investigar si el consumo moderado de café, bajo condiciones normales, era perjudicial para el estado de hidratación, y el resultado ha sido que no”, explica Killer.

En el estudio se ha utilizado una muestra de 50 hombres bebedores habituales de café, donde se han medido los efectos del consumo moderado de café solo comparado con el consumo del mismo volumen de agua sobre el es-



©Litografía: Eliza Southwood

tado de hidratación. Los sujetos fueron analizados en dos fases. En la primera, los participantes bebieron diariamente cuatro tazas (200 ml) de café o de agua durante tres días; y en una segunda fase los que habían bebido café consumieron agua y viceversa.

Para evaluar el estado de hidratación, los investigadores midieron la masa corporal y la cantidad de agua total y realizaron análisis de orina y sangre. De esta forma, no se encontraron diferencias significativas en los resultados de hidratación entre los que bebieron café y los que tomaron agua. Además, tampoco se observaron diferencias en el volumen de orina y su concentración entre ambos grupos.

Café y cálculos renales

Otros estudios que avalan la falta de relación entre deshidratación y café son las investigaciones en torno a los cálculos renales y el consumo de esta bebida. Es sabido que el tratamiento más antiguo para los cálculos renales es un buen estado de hidratación, consecuencia de una alta ingesta de líquidos. Pero la composición de estos líquidos también puede ser importante, y así lo ha demostrado el estudio del grupo de epidemiología de Harvard, de Curham et al., que incluyó el seguimiento de 45.289 varones. Tras ser controlados durante un periodo de tiempo, se diagnosticaron 753 nuevos casos de cálculos renales, demostrándose que el riesgo de desarrollar una piedra de riñón disminuía un 10% con la ingesta de 240 ml/día de café. Otro estudio del mismo grupo, realizado con más de 80.000 enfermeras, confirmó este hecho.

En conclusión, contrariamente a las creencias populares, el consumo de bebidas con cafeína en niveles de hasta 300 mg al día, no produce un desequilibrio de líquidos y electrolitos, ni disminución de la tolerancia al calor producida por el ejercicio. Las evidencias científicas no apoyan la idea de que las bebidas con cafeína favorecen la deshidratación. Es más, este tipo de bebidas puede ser una importante fuente de líquidos en la dieta y contribuye a mantener un buen estado de hidratación.

Angela d'Areny

Fuentes: **Dra. Pilar Riobó.**

Jefe Asociado del Servicio de Endocrinología y Nutrición.

Hospital Fundación Jiménez Díaz. Madrid; CICAS



Café y deporte

El consumo de café antes de realizar una actividad deportiva puede suponer ventajas, como una menor sensación de fatiga y una mayor predisposición y motivación a la hora de iniciar el esfuerzo. Por otro lado, el consumo de café después del esfuerzo también puede tener efectos beneficiosos, ya que sus compuestos antioxidantes, sus vitaminas y minerales pueden ayudar a una reposición más rápida y eficaz del glucógeno muscular y, por lo tanto, a la recuperación óptima del músculo tras el esfuerzo. El control de los radicales libres, y en definitiva del estrés oxidativo o daño por oxidación, es una manera de neutralizar los posibles efectos negativos de un ejercicio físico intenso en el que existe inflamación y daño celular.

La mejora en el rendimiento deportivo asociada al café podría estar relacionada con el bloqueo de los receptores de adenosina que produce la cafeína, actuando como responsable de sus efectos sobre el sistema nervioso y la menor fatiga. Pero el efecto ergogénico de la cafeína se lleva a cabo también a otros niveles, como la broncodilatación y posible mejora de la capacidad respiratoria. Además, sobre el músculo esquelético produce un aumento de la capacidad contráctil muscular al incrementar el transporte de calcio en la membrana.

Desde el 1 de enero de 2004 los deportistas profesionales pueden tomar café antes de las competiciones sin miedo a que puedan sancionarles, ya que la Agencia Mundial Antidopaje (AMA) ha excluido la cafeína de sus sustancias prohibidas.

M^o Antonia Lizarraga

Licenciada en Medicina
y Master en Nutrición