El café y la salud

El café y la hidratación

Muchas personas todavía creen que las bebidas que contienen cafeína, como el café, el té y las bebidas refrescantes, pueden tener efectos diuréticos y causar deshidratación. Ofrecemos respuestas a algunas de las preguntas que se hacen con más frecuencia.

1. Las bebidas que contienen cafeína, ¿harán que el cuerpo pierda más agua de lo normal?

A pesar de lo que se lee a menudo en revistas populares y guías de viaje, no hay pruebas que apoyen esa afirmación. De hecho, una ingestión moderada de café y de otras bebidas que contienen cafeína no causan deshidratación y en cambio hacen una importante aportación a la toma diaria de fluidos.

2. La cafeína que contienen las bebidas, ¿es una de las principales causas de deshidratación en el calor del verano?

Los principales factores que causan pérdida de agua en el cuerpo son la temperatura del aire que nos rodea y la humedad. Si la temperatura aumenta, sudamos más, y la pérdida de agua es aún mayor si hacemos ejercicio prolongado en un ambiente caluroso.

3. ¿Cuánta agua perdemos por término medio al día?

El promedio de pérdida diaria normal de agua es de alrededor de 2.500 ml, y la mitad aproximadamente se pierde por la orina. Por la piel se pierden 800 ml de agua y el resto se pierde en su mayor parte por los pulmones. Estas cantidades pueden variar, por supuesto, y en condiciones extremas de calor y ejercicio, la pérdida diaria de fluidos puede ser de más de 10 litros.

4. ¿Cuánto tenemos que beber?

Los fluidos son una parte importante de nuestro régimen alimenticio y para mantener el equilibrio de agua en el cuerpo deberíamos beber por término medio de 6 a 8 tazas o vasos (de 1,5 a 2 litros) de diversos fluidos durante el día, entre los que podrán figurar bebidas que contengan cafeína, como es el café. Esa cantidad deberá aumentar hasta alcanzar entre 8 y 12 tazas o vasos (de 2 a 3 litros) cuando el tiempo es más caluroso, mientras se hace ejercicio y después de hacerlo y, también, cuando sube la temperatura del cuerpo a causa de una fiebre.

5. ¿Quiénes pueden estar en peligro de sufrir deshidratación?

Las personas que tienen mayor peligro de sufrir deshidratación y las consecuencias que ello ocasiona son las muy jóvenes y las mayores. Incluso los niños con buena salud y físicamente activos pueden estar en peligro cuando hace mucho calor, pero como tienen una superficie de piel relativamente más grande, sudan más para mantenerse frescos.

Las personas de edad a menudo reducen la ingestión de fluidos después del almuerzo para no tener que levantarse de noche. En las personas mayores con frecuencia disminuye la sensación de sed, por lo que puede que no siempre beban lo necesario para reemplazar la pérdida normal de fluidos.

Hay también algunos oficios, como el de bombero y algunos trabajos que, por realizarse en ambientes calurosos y exigir trabajo físico duro, obligan a los que los realizan a mantener con regularidad el nivel de fluidos de su cuerpo, como también hay que hacerlo cuando se está en un clima caluroso y húmedo.

6. ¿Cuáles son las señales y los efectos de la deshidratación?

Son síntomas típicos de deshidratación el dolor de cabeza frecuente, el cansancio, el estreñimiento y la náusea. La boca seca o los labios secos son también indicación de que la ingestión de fluidos es insuficiente. Otra guía útil es el color de la orina, que deberá ser pajizo.

Los médicos están también de acuerdo en que una leve deshidratación continua tiene un efecto negativo en el bienestar general. Una deshidratación grave, por otra parte, es perjudicial a la salud, se asocia con un funcionamiento menos eficiente del corazón y de los riñones, y hace que nos sintamos mal en general.

7. Así pues, ¿qué es lo que nos hace sentir sed?

Sólo nos sentimos conscientes de que necesitamos beber cuando el volumen sanguíneo desciende y se eleva la concentración de sodio en la sangre. Ese mecanismo no es muy sensible en el cuerpo humano y puede que estemos ligeramente deshidratados antes de que sintamos la necesidad de beber.

8. ¿En que alimentos ingerimos cafeína?

Muchos productos contienen cafeína. Las principales fuentes de cafeína en el régimen alimenticio son el té, el café, el cacao, el chocolate y la cola y las bebidas que confieren un alto nivel de energía (concretamente las que contienen grandes cantidades de cafeína y un alto nivel de azúcar).

9. ¿Qué ocurre si se toman 3 o 4 tazas de café al día? ¿Sigue aumentando la producción de orina?

No; los que consumen con regularidad bebidas que contienen cafeína, incluido el café, tienen una mayor tolerancia frente al suave efecto diurético que pueden producir, de modo que el efecto general a largo plazo en la hidratación es muy parecido al del agua.

Del mismo modo que es aconsejable comer una diversidad de alimentos y disfrutarlos, conviene que disfrutemos tomando una diversidad de bebidas. Los fluidos son una parte importante de un régimen alimenticio saludable y deberíamos beber por lo menos de 6 a 8 tazas o vasos (de 1,5 a 2 litros) de líquidos al día para mantener el equilibrio de fluidos en el cuerpo. Tomar café puede hacer una aportación positiva a esa ingestión de fluidos, puesto que también se ha demostrado que reporta otros beneficios a la salud.

Fuente: ICO (Positively Coffee Programme)

Beca, "Café, salud y nutrición"

La Fundación Española de la Nutrición (FEN), dedicada al estudio, conocimiento y mejora de la nutrición de los españoles, en colaboración con la Federación Española del Café (FEC), que representa el 90% de la industria del café en España, han convocado la beca "Café, salud y nutrición", como trabajo de investigación experimental para estudiantes de postgrado. Así mismo, se admitirán solicitudes de jóvenes doctores que ya estén trabajando en un departamento universitario, en un centro de investigación o en un hospital.

La beca, dotada con 10.000 euros, será concedida para la realización de un trabajo original de investigación experimental sobre el café y los beneficios de su consumo moderado en la salud. Se valorarán especialmente todos aquellos proyectos cuyo objeto sea la investigación de cualquier aspecto relacionado con el Café y la Diabetes o el Café y la Neurología.

El nombre del beneficiario de la beca se dará a conocer a principios de este mes de junio en las páginas web, www.fen.org.es, y en www.federacioncafe.com.