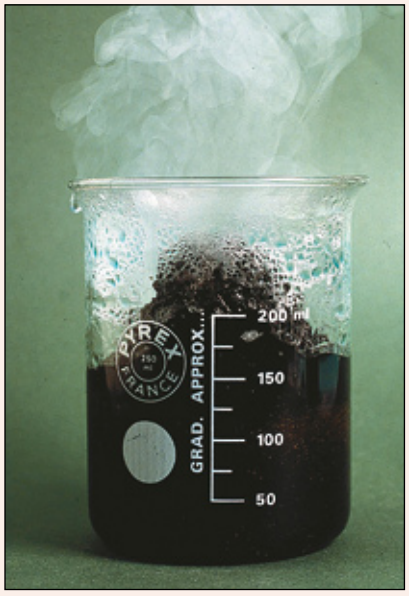
Café y salud

CICAS
Centro de Información Café y Salud

centro de información Café y Salud



Históricamente, el café ha estado rodeado de creencias populares, no siempre apoyadas científicamente, que le atribuyen efectos beneficiosos aunque también algunos negativos para la salud. Este enfrentamiento de argumentos ha provocado cierto escepticismo entre los consumidores. No obstante existen evidencias científicas de que el consumo moderado de café es completamente seguro y además podría ser beneficioso para la salud.

Con el objetivo de difundir, precisamente, estos descubrimientos, la Federación Española del Café impulsó en el año 2007 la creación del Centro de Información Café y Salud (CICAS), la primera entidad española de carácter científico dedicada a este fin.

Todas las actividades de esta entidad se desarrollan en los campos de la salud y la nutrición, y están dirigidas a profesionales de estas áreas. Avalada siempre por estudios científicos, la CICAS pretende transmitir al prescriptor médico que: "el consumo moderado de café puede formar parte de una dieta equilibrada e incluso reportar beneficios a la salud".

Para ello se vale de la difusión de estudios científicos y médicos que tienen por objeto el café, la salud y la nutrición. Esta difusión se realiza a través de "CICAS Informa", un boletín de carácter informativo que cita y resume los más recientes estudios de investigación científica sobre café y salud; y de "Café, Ciencia y Salud", otro boletín, este de periodicidad trimestral, coordinado por el Comité Científico del CICAS, cuyo objeto es informar acerca de las evidencias científicas que avalan un consumo moderado de café.

Con el mismo objetivo de informar a los profesionales de la salud sobre las propiedades del café, la CICAS participa en congresos médicos de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria y de la Sociedad Española de Neurología; también realiza presentaciones en Universidades y Colegios Médicos; colabora con publicaciones diversas y en revistas especializadas como Medicina Clínica o Atención Primaria (SEmfryc); y ha instituido la Beca de investigación "Café, Salud y Nutrición". Además, desde el pasado mes de julio dispone de un sitio en Internet -www.cicas.es- en el que se recoge todo tipo de información relacionada con el consumo de café y las acciones y trabajos que está realizando esta institución.

www.cicas.es

La web del Centro de Información Café y Salud se divide en cuatro apartados principales: "Café y Salud", "El Café", "CICAS" y "Compuestos". En el apartado "Café y Salud", se pueden encontrar bajo la sección "Estudios Científicos", una recapitulación de los principales estudios publicados que tienen por objeto el café, la salud y la nutrición, divididos por temas tales como "Café y Alzheimer"; "Café y diabetes" o "Café y función gastrointestinal", entre otros.

Para conocer la historia, leyendas y curiosidades en torno a esta bebida hay que navegar en “El Café”, apartado que ofrece un glosario de términos acompañado de una descripción de la planta del café, el procesado del grano, el descafeinado del café o el café soluble, además de un breve acercamiento a la cata del café y sus especificidades.

Asimismo, en el apartado “CICAS”, se puede encontrar una presentación del comité de expertos del Centro de Información Café y Salud y algunas de las actividades que se realizan para informar sobre las cuestiones relacionadas con el café y la salud. Por último, a través del apartado “Compuestos”, esta plataforma nos ofrece información detallada -además de la cafeína- de las vitaminas, minerales y cientos de compuestos diferentes que contiene el café.

La web también incluye una sección de preguntas frecuentes, en la que el usuario puede encontrar respuesta no sólo a dudas generales sobre café y salud, sino a cuestiones específicas relacionadas con el consumo de café y el colesterol, la salud cardiovascular, consecuencias en el embarazo, entre otras cuestiones.

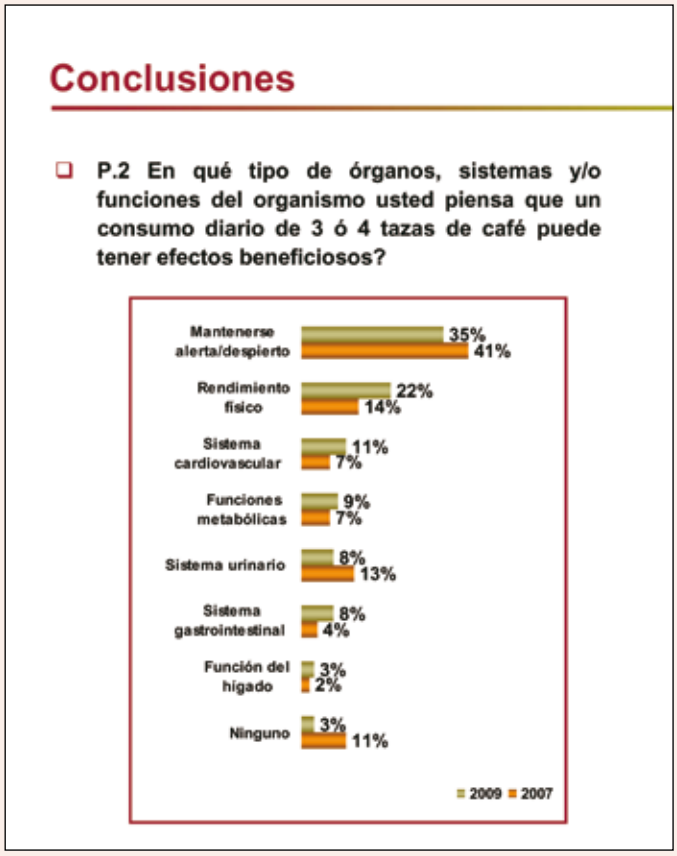
Comité Científico del Café

Todas las iniciativas del CICAS están respaldadas por un Comité Científico del Café integrado a día de hoy por 4 profesionales médicos de distinta especialidad, procedentes del mundo académico, médico y nutricional:

- **Dr. Mariano de la Figuera**. Licenciado en Medicina, especialidad Medicina Interna, Familiar y Comunitaria. Médico de Familia del Centro de Asistencia Primaria La Mina de San Adrián del Besos (Barcelona).
- **Dra. Pilar Riobó**. Licenciada en Medicina, especialidad Endocrinología y Nutrición. Jefe asociado del Servicio de Endocrinología de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid.
- **Dr. Rafael Franco**: Responsable del equipo de Neurobiología Molecular del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular de la Facultad de Química de la Universidad de Barcelona.
- **Dra. María Antonia Lizárraga**: Licenciada en Medicina y Cirugía, especialidad medicina de la Educación Física y el deporte. Profesora de la Facultad de Medicina de Barcelona en la Diplomatura Nutrición Humana y Dietética.

Café y salud

II Estudio de Opinión sobre el café entre los médicos españoles



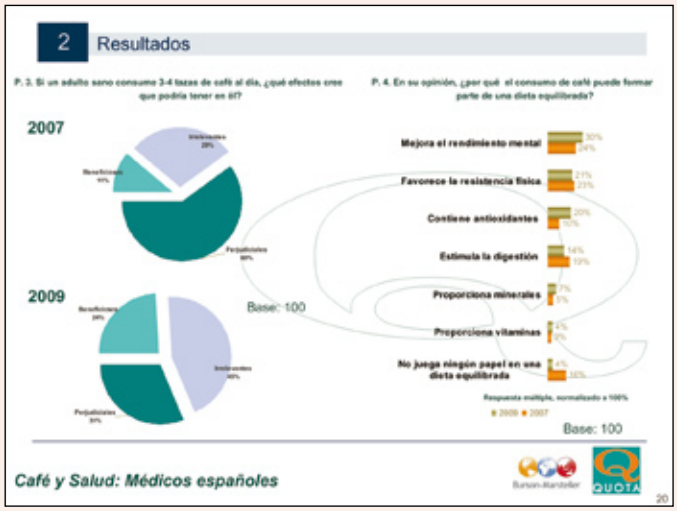
Tras tres años de funcionamiento, el Centro de Información Café y Salud promovido por la Federación Española de Café ha presentado los resultados del II Estudio de Opinión sobre el café entre los médicos españoles, con la buena noticia de que los resultados de la investigación demuestran que el mensaje sobre los beneficios de consumo moderado de café está calando entre la comunidad médica de nuestro país.

Esto se revela frente a la encuesta del pasado año, en el incremento en 22 puntos porcentuales de los encuestados que consideran que el consumo de 3 a 4 tazas de café al día es moderado, mientras que baja en 19 puntos porcentuales los que opinan que el consumo moderado son 1 ó 2 tazas de café. Cabe destacar que entre los encuestados nadie ha contestado que no tomar café sería la opción de consumo moderado (respuesta del 3% de los encuestados en 2007).

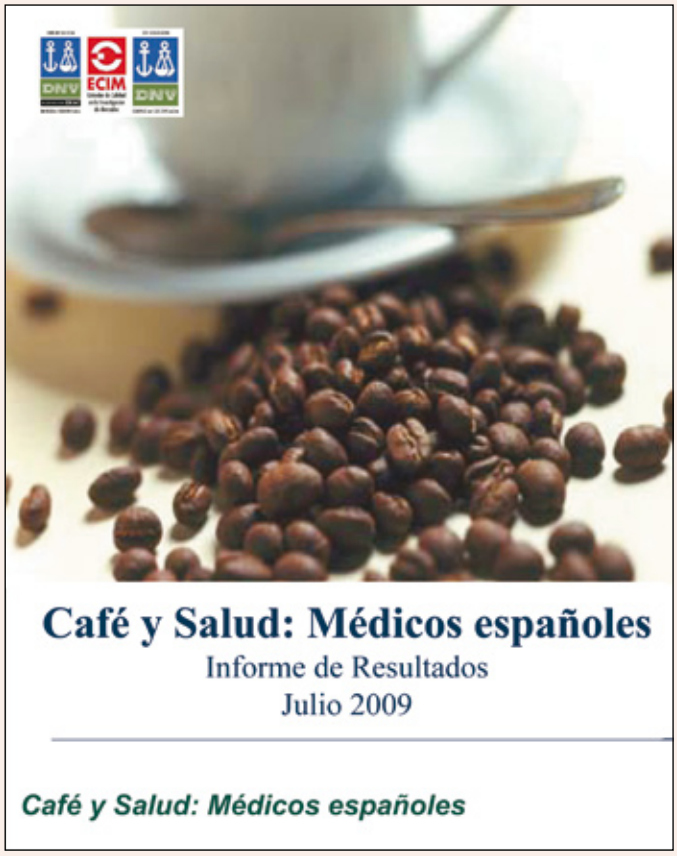
Del mismo modo, respuestas a preguntas como "¿En qué tipo de órganos, sistemas y/o funciones del organismo usted piensa que un consumo diario de 3 ó4 tazas de café puede tener efectos beneficiosos?" ponen de manifiesto, también, que entre los médicos existe un mejor conocimiento sobre los órganos/sistemas que se ven beneficiados por un consumo moderado del café. Se observa un incremento en las menciones sobre el rendimiento físico; el sistema cardiovascular, funciones metabólicas, sistema gastrointestinal y función del hígado y, por otro lado, baja en seis puntos el porcentaje que considera que el café puede ser beneficioso para "mantenerse alerta/despierto".

A la pregunta, "Si un adulto sano consume 3-4 tazas de café al día, ¿qué efectos cree que podría tener en él?", los resultados son también alentadores. El 24% de los encuestados considera que el consumo de 3-4 tazas de café es beneficioso, frente a 11% en 2007. Por otro lado, disminuye casi a la mitad el porcentaje de médicos que consideran este consumo perjudicial. Si en 2007 esta cifra ascendía a 60% ahora apenas supera el 30%.

Del mismo modo, se observa una mejora generalizada ante las principales razones argumentadas por los médicos para



asegurar que el café forma parte de una dieta equilibrada. Así, suben 6 puntos porcentuales las opiniones que sostienen que el café mejora el rendimiento mental; seguido de que contiene antioxidantes (asciende del 10 al 20%); proporciona minerales y proporciona vitaminas (2% y 1% más respectivamente). Asimismo, si en 2007 un 16% afirmaba que el café no jugaba un papel significativo en una dieta equilibrada en la última encuesta apenas el 4% tiene esa percepción. La única excepción se refiere a resistencia física y estimulo de la digestión. Los valores son algo más bajos en ambos casos.

Ante la cuestión, "¿Como médico, qué consejo general daría a sus pacientes con respecto al consumo de café? el cambio a una mejor percepción por parte de la comunidad médica es evidente. Si en el 2007 un 4% recomendaba dejar el café, en la última encuesta ningún médico ha confirmado hacerlo. Solamente el 17% recomienda beber menos café frente al 51% en 2007. La recomendación más común entre los médicos a sus pacientes es que reduzcan el consumo si afecta a una enfermedad específica (57% en 2009 y 0% en 2007).

Buenas noticias, pues para el mundo del café y un buen estimulo para todos para seguir trabajando y divulgando el efecto beneficioso del consumo moderado de esta infusión. A título informativo, decir que el 86% de los médicos que han colaborado en el estudio aseguran beber una media de 2,41 tazas al día -en la encuesta anterior el 81% afirmaba ser consumidor de café y la mayoría aseguraba beber 1 a 2 tazas al día-.