

### Entrevista con M<sup>a</sup> Antonia Lizarraga,

Licenciada en Medicina y Master en Nutrición

“El consumo moderado y regular de café puede considerarse una práctica saludable”



Millones de personas disfrutan a diario bebiendo café y llevan haciéndolo desde hace al menos un milenio. Estudios recientes demuestran que este consumo, lejos de ser perjudicial, como muchos se han empeñado en defender durante años, aporta beneficios para nuestra salud. M<sup>a</sup> Antonia Lizarraga, Master en Nutrición y Ciencias de los Alimentos por la Universidad de Barcelona y miembro del Comité Científico del Café, así nos lo confirma.

#### ¿El café es una bebida o un alimento?

El café es una bebida formada por una mezcla compleja de componentes que cuando los incluimos en nuestra alimentación de manera razonable, además de producir placer, tienen carácter nutricional. Si bien no es importante como aporte de energía, sí lo es en otros aspectos relacionados con el metabolismo y la salud, hasta el punto que se le ha considerado en ocasiones un “alimento funcional”.

#### ¿Cuáles son los componentes nutritivos del café?

El consumo de café representa un pequeño aporte de macro y micronutrientes en la dieta diaria. Sin embargo, dependiendo de la cantidad consumida y su regularidad, los componentes nutricionales del café pueden llegar a tener efectos en la salud. La cantidad de carbohidratos o azúcares, que en los granos verdes suponen un 50% de la materia en seco, disminuyen tras el tostado y no llegan a aportar energía (el aporte energético del café es prácticamente despreciable -solo unas 2 Kcal. por taza-). Por otro lado, y como en otros productos de origen vegetal, en el café están presentes ciertas cantidades de minerales imprescindibles para el correcto funcionamiento del organismo, como el



potasio (40-80 mg por taza), el magnesio (24 mg), el sodio (1 mg), el calcio (2 mg), el hierro (0,1 mg) o el fósforo (4 mg). El consumo de unas tres tazas de café al día puede contribuir a alcanzar las ingestas diarias recomendadas para estos minerales. Además, en el café también están presentes algunas vitaminas, como la niacina, aunque muchas se pierden en el proceso de tostado. Las RDA (Recommended Dietary Allowances) de niacina en adultos son de 16 mg/día y cada taza de café cubre entre un 6 y un 18% de ellas.

**¿Estos componentes son generales para todas las variedades o dependen de la clase de café? Si es así, ¿qué cafés son los que gozan de mayor poder nutritivo?**

Estos componentes pueden variar según el tipo de café y manera de procesarlo. Así, por ejemplo, los cafés robusta contienen más cafeína que los arábica, pero también más antioxidantes. Por el contrario, los arábica parecen tener más fibra que los robusta, aunque el contenido disminuye en el proceso del descafeinado.

**¿Hay algún método de preparación -espresso, filtro, puchero,...- que respete más que otros estos valores nutricionales?**

Los cafés no filtrados tienen cantidades mayores de diterpenos como el cafestol o kahweol. Se trata de sustancias a las que se les ha atribuido en ocasiones pequeñas variaciones de los lípidos sanguíneos, observadas más en los consumidores de estos cafés hervidos no filtrados. Por otro lado, estas mismas sustancias pueden tener un carácter hepatoprotector.

El tipo de tostado hace que aparezcan en mayor o menor cantidad las melanoidinas responsables del aroma, color etc. y que

el ácido clorogénico, que es un potente antioxidante, se transforme en unos derivados que son reguladores de la glucemia y favorecen el control de la diabetes. Además, durante el tostado a altas temperaturas se obtiene la niacina o vitamina B3 a partir de su precursor.

Por último, a igual café, los de tipo espresso, más cortos, contienen menor cantidad de cafeína que otros cafés más largos preparados con otros métodos.

**Los estudios publicados en los últimos años identifican muchos valores positivos en el consumo de café, tomado siempre, como el resto de alimentos y bebidas, con moderación. ¿Podemos afirmar, pues, que tomar café es un hábito saludable?**

En la actualidad existen evidencias científicas suficientes como para determinar que el consumo moderado de café, además de formar parte de una dieta equilibrada, tiene diversos efectos beneficiosos sobre la salud. Se puede afirmar que no hay motivos para eliminar el café de la dieta diaria y que incluso su consu-

mo moderado y regular puede considerarse una práctica saludable.

**Los estudios epidemiológicos sobre los efectos del café en el organismo, se han multiplicado ¿A qué se debe este incremento? ¿Cuáles son los últimos resultados? ¿En qué se está trabajando actualmente?**

Miles de personas beben café a diario en todo el mundo y por eso no es de extrañar que la comunidad científica se interese en conocer cuáles son sus efectos en el organismo. La investigación actual en temas de alimentación está muy centrada en la búsqueda e identificación de aquellos componentes de los alimentos que puedan ser beneficiosos para la salud y la prevención de enfermedades, de manera que incorporados en la dieta habitual o añadidos a otros alimentos puedan tener un efecto saludable. Hasta la fecha, el principio activo del café que más se ha estudiado es la cafeína, cuyos efectos son bien conocidos: estimulación del sistema nervioso central, reducción de la sensación de cansancio y mejora del estado de alerta





y concentración. Sin embargo, el café está compuesto por más de 1.000 sustancias químicas diferentes, cuyos efectos no son tan conocidos.

Muchos trabajos científicos recientes se han centrado en el estudio de los compuestos fenólicos del café, con capacidad antioxidante. En los países desarrollados el café es una de las principales fuentes de antioxidantes de la dieta diaria y diversos estudios han demostrado que su aporte puede desempeñar un papel protector frente al riesgo de desarrollar diversas enfermedades, como las de origen cardiovascular o las neurodegenerativas.

### **Con una taza de café al día, ¿qué podemos ayudar a mejorar de nuestra salud?**

Además de mejorar el rendimiento intelectual y físico, el consumo moderado y regular de café puede reducir el riesgo de padecer diversas enfermedades, como las de tipo degenerativo -Parkinson y Alzheimer-, la Diabetes Mellitus, las dolencias hepáticas y algunos tipos de cáncer, como el de faringe, esófago, hígado o colon. Contrariamente a lo que tradicionalmente se piensa, el café incluso puede desempeñar un papel protector frente al riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

### **¿A qué edad puede una persona empezar a tomar café?**

Aunque las recomendaciones de consumo moderado se hacen para adultos, lo cierto es que algunos de los efectos positivos del café, como la mejora de las capacidades de alerta y atención, pueden en ocasiones beneficiar también en edades más tempranas tal y como demuestran algunos estudios, que aunque son limitados, se centran en aspectos del comportamiento.

En cada caso se ha de valorar si este efecto sobre aspectos cognitivos y de comportamiento, que es uno de los más marcados de la cafeína, puede ser beneficioso e incluso buscado o, por el contrario, puede ser contraproducente en niños con exceso de actividad y dificultad de descanso.

No hay que olvidar que el componente de cafeína del café se suma en ocasiones a la cafeína de otras bebidas, que en exceso pueden tener efectos más perjudiciales que cantidades controladas de café tomadas, por ejemplo, con leche en el contexto de una dieta equilibrada.

Ajustado por kilogramo de peso no se han encontrado efectos adversos en niños con dosis de cafeína que no sobrepasen los 3 mg/kg de peso corporal, aunque las recomendaciones de países como Canadá la limitan a 2,5 mg/kg de peso corporal.

### **Uno de los comentarios más populares entorno al café es “estoy enganchado, sin un café por las mañanas no tiro”. ¿El café realmente puede crear adicción?**

El Café no puede considerarse una adicción y así lo piensa la Organización Mundial de la Salud (OMS), ya que su consumo no presenta consecuencias negativas de tipo físico, psicológico o social. Sin embargo, sí que es cierto que los grandes consumidores que lo suprimen de forma brusca pueden experimentar sensaciones desagradables como cefaleas o somnolencia. Estas se pueden evitar si se deja gradualmente y desaparecen en pocos días.

### **Definitivamente, ¿qué límite de tazas de café al día nos recomienda?**

Se entiende por consumo moderado de café aquel que está entre las 3 ó 4 tazas diarias, es decir, el equivalente a unos 300 miligramos de cafeína. No obstante, hay que tener en cuenta las características individuales de cada persona, como la tolerancia, y las distintas variedades y formas de elaboración del café, que pueden hacer variar la cantidad de cafeína ingerida con cada taza.





**Mª Antonia Lizarraga** es Licenciada en Medicina y Cirugía y especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte por la Universidad de Barcelona, donde también ha cursado un Master en Nutrición y Ciencias de los Alimentos y un postgrado en introducción a la Actividad Física. Actualmente es profesora de la Facultad de Medicina de esa misma universidad en la diplomatura Nutrición Humana y Dietética y miembro del Comité Científico del Café.

La Dra. Lizarraga es autora y coautora de diversas publicaciones como *“Ejercicio Físico y estrés medioambiental”*, *“Salud Integral del deportista”*, *“Alimentación para el deporte y la salud”*, *“Fisiopatología aplicada a la Nutrición”*, *“Nutrición y Dietética Clínica”* (2ª edición) y *“Café y estilo de vida saludable”* (editado por el Centro de Información Café y Salud).

Además, ha sido ponente en diversos Congresos, como la Jornada de Alimentación y deporte 2008 (Universidad Autónoma de Barcelona), Alimentaria 2008 (Monjuïc), Curso Internacional sobre Nutrición y Deporte (CAR Sant Cugat), Jornadas de Actualización “Nutrición, Obesidad y Síndrome Metabólico” (Universidad de Navarra), II Jornada de Actualización en Alimentación y Salud 2004 (Facultad de Veterinaria, Universidad de Murcia), entre otros.