

Los efectos de la cafeína

Entrevista con Mariano de la Figuera Portavoz científico del CICAS

“Hay estudios que demuestran que se cometen menos errores durante la conducción tras la ingesta de café que con una siesta de 30 minutos”

La cafeína tiene un efecto estimulante, aunque éste depende de la cantidad consumida. No se acumula en el cuerpo pero permanece varias horas antes de ser eliminada y cesar sus efectos. Destacan entre estos, el aumento de la capacidad de atención y la disminución de la sensación de sueño, un efecto que muchos buscan pero que para otros es motivo suficiente para rechazar una taza, sobre todo a determinadas horas del día.

¿El café quita el sueño o es un mito?

El café tiene una sustancia natural, la cafeína, que ayuda a aumentar la capacidad de atención y disminuir la sensación de sueño. Por lo tanto, no es un mito sino un hecho probado científicamente.

¿Por qué el café altera el sueño a algunas personas y a otras no?

En efecto, algunas personas son más sensibles que otras al efecto del café sobre la sensación de sueño. Ello depende, en parte, a diferencias en la metabolización de la cafeína; pero también a características intrínsecas de cada persona como el ser más calmado o más ansioso.

¿Qué influencia tiene en esta alteración, si es que la hay, la edad y el sexo del consumidor?

Es un hecho bien conocido que tanto la edad como el sexo influyen en la mencionada capacidad de metabolizar determinadas sustancias, en este caso la cafeína. Por lo tanto, en el caso de la variable edad, hasta que no se alcanza cierta madurez en el organismo

(en torno a la adolescencia) hay una mayor sensibilidad a los efectos estimulantes de la cafeína sobre el sistema nervioso. En relación con el sexo, no hay datos con la consistencia suficiente para poder establecer diferencias entre el hombre y la mujer, con consumos moderados de café, aunque algún estudio sugiere que los efectos son superiores en los hombres.

¿Qué tiempo necesita el cuerpo para metabolizar la cafeína? Entonces, ¿cuánto tiempo antes de ir a dormir debemos dejar de tomar el último café?

Los efectos de la cafeína comienzan a notarse a los 10-15 minutos de su ingesta, alcanzan sus niveles máximos a la media hora ó 45 minutos y duran entre 3 y 9 horas, según la edad y el tipo de metabolismo de cada persona. En relación con la segunda pregunta, probablemente 4-5 horas antes de acostarse es un tiempo razonable para tomar el último café del día, si bien hay personas que tras la cena se toman un café por dos razones, la primera porque les gusta y la segunda porque no les altera el sueño.

¿Todas las variedades de café tienen el mismo efecto sobre el sueño?, ¿Alguna



preparación concreta lo tiene más que otra?

Hasta donde alcanza la información existente, las diferentes formas de preparar el café no tienen una trascendencia especial sobre el sueño ya que lo que importa realmente es el contenido de cafeína que se ingiere. Un café filtrado de 200 ml puede contener la misma cantidad de cafeína que un espresso “corto” o el “cortado” tradicional que se prepara en España.

Para los conductores o estudiantes que dedican maratónicas jornadas a preparar sus exámenes. ¿Qué es mejor para espabilarse, un buen tazón de café o hacer una buena siesta?

En relación con la conducción, hay estudios que demuestran que se cometen menos errores con la ingesta de café en comparación con una siesta de 30 minutos, además de ser más práctico. La segunda pregunta no es tan fácil de contestar ya que no hay estudios en este sentido. En cualquier caso relajarse y “desconectar” también es una buena medida; pero si se trata de seguir estudiando por la noche, tomar un café es una medida acertada.





¿Tiene el mismo efecto sobre el sueño del consumidor, la cafeína, por ejemplo de un refresco de cola, que la de un café?

El efecto sobre el sueño viene determinado por la cantidad de cafeína que se ingiere, de manera independiente al tipo de bebida que la contiene.

¿Existe alguna relación entre el consumo de café, el roncar, la apnea obstructiva del sueño o la enuresis?

No existe ninguna evidencia que la ingesta de café afecte al hecho de roncar, sufrir de apneas durante el sueño o enuresis. Son tres situaciones que tienen causas bien conocidas cuyos tratamientos no incluyen ninguna medida relacionada con el consumo de café. De hecho, si una persona tuviese insomnio por la ingesta previa de café ni roncaría ni tendría apneas durante el sueño ni enuresis,... ¡porque estaría despierta!



Mariano de la Figuera von Wichmann es especialista en Medicina Interna, Familiar y Comunitaria y portavoz científico del centro de Información Café y Salud. Forma parte del Equipo de Atención Primaria Barcelona Sardenya –EAP Sardenya y también de la Unidad Docente de la Sociedad Catalana de Base Asociativa, ACEBA que representa a los EAP adjudicatarios de concurso público. De la Figuera es además, ex – profesor Asociado de la Universidad de Barcelona.