



El Café y la Salud

El café es una de las bebidas de la que se tienen datos desde más antiguo. Se le asignan efectos beneficiosos y también otros negativos. Históricamente, el café ha estado rodeado de multitud de creencias populares, no siempre suficientemente apoyadas desde un punto de vista científico, lo que ha podido provocar cierto escepticismo entre algunas personas que leen determinados comentarios sobre esta aromática bebida. No obstante, existen evidencias científicas de que el consumo moderado de café es completamente seguro, y además podría ser beneficioso para la salud. En este artículo nos centraremos en algunos de ellos

El Café y el asma bronquial

La cafeína, el componente mayoritario del café, tiene un papel importante en la ayuda para combatir el asma. Por ejemplo, se ha descubierto que el consumo regular de café previene ataques moderados de esta afección respiratoria. Los estudios se llevaron a cabo en Estados Unidos y en Italia y demostraron que la ingesta diaria de tres o más tazas de café por parte de personas afectadas de asma, reducía sus ataques agudos.

Otros estudios han demostrado, también, que el consumo de café mejora la función "ventilatoria", en

el ejercicio de bronco-constricción inducida, aunque para ello se requerían aproximadamente seis tazas de café al día. En este contexto los autores no encontraron ningún problema en la tolerancia a esa dosificación.

Algunos médicos especialistas en vías respiratorias aconsejan la eliminación de la cafeína de la dieta, al menos en las cuatro horas posteriores a las pruebas bronquiales.

Resumiendo, el estudio soporta la teoría de que el beber café ayuda a las personas que padecen asma, aunque es necesario vigilar que la ingesta diaria de cafeína no cause un sobre-estimulo en individuos que puedan ser susceptibles.





El Café un buen antioxidante

La cafeína es la sustancia del café biológicamente activa, que ha sido sujeto de mayor investigación. El café, sin embargo, tiene una composición química mucho más compleja, lo que implica que existen otros componentes que, aunque en concentraciones más pequeñas, son de gran importancia.

Una característica común de muchas plantas es que contienen una gran diversidad de compuestos con propiedades antioxidantes y el café no es ninguna excepción. Los flavonoides (derivados polifenólicos) están particularmente distribuidos en la planta y representan una importante protección contra posibles enfermedades y también actúan como defensa ante diversos ataques de microorganismos. En el caso del café, además de los compuestos naturales encontrados en las semillas brutas, es importante resaltar los que se generan como consecuencia de la reacción de Maillard, y otras reacciones, en el proceso del tostado. Así lo certifican las investigaciones del reconocido profesor M.C. Nicoli y sus colaboradores. Otros autores abogan por la separación de la actividad antioxidante, producida por el maltol y 5-hidroxi-metilfurfural. Esta investigación se encuentra en su primera fase pero dado el interés de los efectos beneficiosos de los antioxidantes en la salud en general, es muy probable que el estudio en este punto sufra un importante auge, ya que queda por dilucidar mejor todas estas propiedades.

El Café agudiza la vigilancia y aviva el estado anímico

La cafeína puede aumentar la velocidad de "proceso de información rápida" en el cerebro en un 10 %. Además está demostrado que el contenido de cafeína de una taza de café tomada regularmente después de la comida ayuda a combatir el agotamiento, a incrementar la capacidad concentración e incluso la "vivacidad". Hay investigadores que han demostrado que dos tazas de café ayudan a mejorar la concentración en las aquellas actividades que se realizan en turnos de noche. Nuevas estudios realizados por Smith et al, ratifican las investigaciones comentadas: para ello examinaron los efectos del café, tanto en fase diurna como nocturna, en los aspectos de funcionamiento y audacia. Concluyeron que el café con cafeína (o café entero) tiene un efecto potenciador de la atención y vivacidad y mejora el rendimiento tanto en el día como durante la noche.

Estos efectos son especialmente beneficiosos en los trabajadores de turnos de noche (las estadísticas demuestran que un alto porcentaje de accidentes de trabajo ocurren en estas horas, cuando los trabajadores están menos atentos). Otro estudio, realizado también por Smith et al, sugiere que la cafeína del café aumenta el efecto de vivacidad y puede disminuir el malestar (viveza mínima, funcionamiento psicomotor más lento) asociado comúnmente al frío, además de incrementar la estimulación sensorial de los nervios aferentes, lo que ofrece otro efecto saludable para la persona.



El Café contrarresta los efectos de cansancio en los conductores

La cafeína del café también ayuda a prevenir accidentes en carreteras, según la investigación emprendida en el laboratorio de investigación del sueño de la Universidad de Loughborough en el Reino Unido. Dos estudios, realizados por J. Horne y L. Reyner, respectivamente, concluyen que las medidas para contrarrestar el cansancio de los conductores incluyen: Un descanso de 30 minutos, dos tazas de café (cerca de 250 mg de cafeína) y una breve siesta (si es factible)

El Café reduce los síntomas de depresión y de ansiedad

Otros estudios han demostrado que la cafeína ayuda a mejorar el funcionamiento general del desarrollo de la actividad. Por ejemplo, incrementa la concentración en los momentos en los que se ve altamente disminuida debido a la fatiga y mejora los resultados en las pruebas llevadas a cabo entre personas "fatigadas" en las que se mide el tiempo de reacción ante estímulos estándar. El resultado se puede traducir en un incremento del vigor, la eficacia y una disminución de los niveles depresión y ansiedad.

Otros autores han encontrado una relación inversa (estadísticamente significativa) entre el consumo de café y el riesgo de suicidios.

El Café reduce el riesgo de formación de cálculos en el riñón

Uno de los tratamientos iniciales y más habituales recomendado a los pacientes con piedras en el riñón es el incremento del consumo de fluidos, especialmente agua mineral.

Curhan et al, realizaron un estudio con más de 45.000 hombres, sin historial de piedras en el riñón. Encontraron que la mayoría de ellos consumían regularmente café entero o descafeinado, té, cerveza y vino. Los resultados les llevaron a formular la hipótesis de que existía una relación entre la disminución de riesgo en la formación de piedras en el riñón y el consumo de las mencionadas bebidas. Por otra parte, los que consumían mayor cantidad zumos de manzana y pomelo presentaban un mayor riesgo de formación de cálculos biliares. De todas maneras no está demostrado con diferencias estadísticas significativas, sino que es una hipótesis pendiente de demostración. Los datos apuntan a que es cierta, pero la población estudiada ha de contemplar otros parámetros.

Un estudio posterior realizado por el mismo grupo de científicos investigó a 81.000 mujeres consumidoras de café con cafeína y vino. De nuevo se demostró la eficacia de dichas bebidas, ya que se evitaba la formación de piedras en una proporción mayor que en los estudios realizados en aquellas que ingerían mayoritariamente agua. Los datos son que una porción de 8 onzas de café proporciona una reducción en el riesgo del 10% y que el café descafeinado produce una disminución del 9%.

Leitzmann et al, realizaron, por su parte, estudios sobre la relación ingesta de café y la reducción de riesgo de producción de cálculo biliar en hombres. Encontraron que los que bebían de dos a tres tazas de café (con cafeína, entero) por día, presentaban un



40 % de riesgo más bajo de desarrollar enfermedad de cálculo biliar que aquellos que no bebían café regularmente. Si se bebían 4 o más tazas (por día) esta proporción aumentaba hasta el 45 %.

Después de los estudios realizados que confirman que el café tiene efectos metabólicos que pueden reducir el riesgo de la formación de cálculo biliar, los investigadores concluyeron que puede ser consecuencia específica del efecto de la cafeína, ya que otras bebidas con concentración baja o nula de cafeína, no muestran relación significativa.

El Café reduce el riesgo del cáncer de colon

El efecto protector del café frente al desarrollo de cáncer de colon o cáncer de recto está avalado científicamente. Dicho efecto protector se divulgó inicialmente por unos científicos suecos. Plantearon un estudio de casos frente a controles con los siguientes parámetros: 352 pacientes con cáncer de colon, 217 con cáncer de recto y 512 controles. Los autores concluyeron que "... la consumición de café parece ser protectora contra el cáncer de colon mientras que el té lo es contra tumores rectales". Un estudio similar realizado en Italia encontró que el riesgo del cáncer de colon se reducía si se ingerían más de cuatro tazas de café al día y que esta tendencia aumentaba con la dosis. Se desconoce el mecanismo que tiene lugar en el efecto protector, pero Favero A. et al, sugieren algunas posibilidades, pendientes de demostración.

Otros estudios indican que el comer frecuentemente (comidas más ligeras y periódicas) puede aumentar el riesgo del cáncer de colon. Favero A. et al, concluyen que el incremento de la ingesta de café disminuye la excreción de los ácidos de bilis, que son carcinógenos para el colon. Así mismo el consumo frecuente de café puede contrarrestar el efecto negativo que pueda tener para el colon las comidas frecuentes.



Fuente de Información

Cosic (Coffee Science Information Centre)
www.cosic.org

Traducido:

M. Pilar Almajano

Profesora de Ingeniería Agrícola de la UPC de Catalunya.

Magali Román Velásquez

Estudiante de Ingeniería Agrícola De Barcelona



Referencias

El café y el asma bronquial

Schwartz, J. A.E.P., 2, 627-635, 1992.
Pagano, R. et al. Chest, 94, 387-389, 1988.
Kivity, S. et al. Chest, 97, 1083-1085, 1990.
Henderson, J.C., et al. Thorax, 48, 824-826, 1993.

El café un buen antioxidante

Hertog, M.G.L. et al. Lancet, 342, 1007-1011, 1993.
Nicoli, M.C. et al. Lebensmittel, Wissenschaft und Technologie, 30, 292-297, 1997.
Singhara, A. et al. Presentation at the American Chemical Society national meeting, San Francisco, USA, April 1997.

El café agudiza la vigilancia y aviva el estado anímico

Hazenfratz, M. et al. Human Psychopharmacology, 6, 277-284, 1991
Smith A. P. et al. Neuropsychobiology, 23, 160-163, 1990.
Walsh, J.K. et al. Psychopharmacology, 101, 271-273, 1990.
Smith, A. P. et al. Neuropsychobiology, 17, 217-223, 1993.
Smith, A..P. et al. Journal of Psychopharmacology, 11(4) 319-324, 1997.
Horne, J.A. and Reyner, L.A., Psychophysiology, 33, 306-309, 1996.
Horne, J.A. and Reyner, L.A., Occupational and Environmental Medicine, 56, 289-294, 1999.
Battig, K., Buzzi, R. Neuropsychobiology, 16, 126-130, 1986.
Leiberman, H.R. Presentation at the 12th ASIC Colloquium, 29 June-3 July, 1987, Montreaux, France.
Klatsky, A.L. et al. Annals of Epidemiology, 3, 375-381, 1993.

El café reduce el riesgo de formación de cálculos en el riñón

Curhan, G.C. et al. American Journal of Epidemiology, 143, 240-247, 1996.
Curhan, G.C. et al. Annals of Internal Medicine, 128, 534-540, 1998.
Leitzmann, M. F. et al. Journal of the American Medical Association, 281, 22, 2106-2112, 1999.

El café reduce el riesgo de cáncer de colon

World Health Organisation International Agency for Research on Cancer. IARC Monographs on the Evaluation of Carcinogenic Risks to Humans -- Coffee, Tea, Mate, Methylxanthines and Methylglyoxal, 51, 1991.
Jacobsen, B.K. et al. Journal of the National Cancer Institute, 76, 823-831, 1986.
La Vecchia, C. et al. Cancer Research, 49, 1049-1051m 1989.
La Vecchia, C. et al. International Journal of Cancer, 41, 492-498, 1988.
Kato, I et al. Japanese Journal of Cancer Research, 81, 1101-1108, 1990.
Baron, J.A. et al. Cancer Epidemiology, Biomarkers and Prevention, 3, 565-570, 1994.
Tavani, A. et al. International Journal of Cancer, 73, 193-197, 1997.
Favero, A. et al, Nutrition and Cancer, 30(3), 182-185, 1998

El Café y...

*la carretera, el
automóvil, la
conducción, el
motor,...*



Quien no ha experimentado esa sensación de cansancio después de muchas horas al volante de un automóvil. La monotonía de la carretera, en especial las autopistas con un trazado rectilíneo, favorece la aparición de un estado de ingravidez mental que nos obliga en muchas ocasiones a detener el vehículo y tomarnos uno o dos cafés. Este es un conocimiento que se transmite de forma genética de padres a hijos. ¡Todo el mundo sabe que el café combate el insomnio!

El fruto del café contiene la cafeína, un estimulante natural del grupo químico de las metilxantinas que también está presente en el té y en el chocolate. Desde el punto de vista médico aumenta el ritmo cardíaco, incrementado la circulación sanguínea, la cual oxigena más rápidamente el cerebro, aumentando el estado de vigilia. Otra de sus funciones es la de diurético, facilitando la misión de hígado y riñones, purificando la sangre, aumentando la filtración de compuestos alcohólicos y alcaloides presentes siempre después de una comida.

Es evidente que la cafeína tiene estas propiedades estimulantes, que ya fueron descubiertas antaño por personalidades del mundo de las Ciencias y las Letras, en especial escritores, músicos y filósofos. También es cierto que ingerir varias tazas espabila el doble o el triple, dado que los porcentajes de cafeína consumidos aumentan.

Sin embargo, es conveniente aclarar que los efectos benéficos del café aparecen a las dos o tres horas posteriores a su consumo. Este periodo de tiempo está en función del grado de saturación del estómago, lugar de encuentro de todos los alimentos antes de ser "procesados". Con el estómago vacío el efecto es más rápido, y lleno es más dificultoso. Es importante hacer constar este dato del tiempo de reacción de la taza de café, ya que casi siempre estamos convencidos del efecto inmediato y maravilloso de la cafeína. Sirva este consejo de amigo para evitar cualquier riesgo y para sugerir el consumo de café dos o tres horas antes de la conducción.

También es buena disciplina comer con moderación, especialmente por la noche cuando el nivel lumínico decae, ya que las grandes digestiones retienen el riego sanguíneo en el estómago e intestinos, debilitando su llegada al cerebro, órgano rector de nuestra persona. Con ello queremos decir que un estado de ayuno, facilita la conducción nocturna.

La ingesta de zumos y comidas vegetarianas son las más recomendadas para conseguir este estado de vigilia que necesitamos para una conducción segura. Otra fórmula recomendada es que uno de nuestros compañeros de viaje no consuma alcohol y siga nuestro consejo, conduciendo al final de la cena.

Jordi Codina Agusti
Cafés Unic

Cafeína

Algunos efectos positivos de la relación café / cafeína en la salud

- Como tratamiento tópico de la dermatitis atópica
- Como agente que incrementa la presión en pacientes con angina crónica estable
- Como detector temprano del riesgo de coma diabético (en pacientes dependientes de insulina)
- Como agente preventivo de la hipotensión postprandial en pacientes mayores
- Como fuente de potasio.

La cafeína es una sustancia que se extrae de las plantas o se produce sintéticamente para su uso como aditivo en ciertos productos alimenticios. Es igualmente un diurético y un estimulante del sistema nervioso central.

Funciones:

La cafeína es absorbida muy rápidamente desde el tracto gastrointestinal y luego distribuida a los diversos tejidos del cuerpo. Después de la absorción, pasa al sistema nervioso central. La "sensibilidad a la cafeína" se refiere a la cantidad de esta sustancia que produce efectos secundarios y que varía de persona a persona. La cafeína no



se acumula en el torrente sanguíneo, ni el organismo la almacena. Al contrario, es excretada en la orina, muchas horas después de haber sido consumida. La cafeína no disminuye los efectos del alcohol, aunque muchas personas todavía creen que una taza de café "le devuelve la sobriedad" a una persona ebria.