

Cuidando tu Salud



El café: cualidades y efectos adversos

Por: Dra. Guadalupe Teresa Araujo Pulido

Aunque por muchos años se ha atribuido a la cafeína una serie de efectos negativos sobre la salud, evidencias científicas actuales afirman que el consumo moderado de café —entre tres y cuatro tazas al día, dependiendo del tipo de café— en las personas sanas es perfectamente aceptable y, de acuerdo con la reafirmación hecha en 1987 por la Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos —FDA, por sus siglas en inglés—, no implica riesgos para la salud.[1,2,3,4]

El café es una de las bebidas más consumidas en todo el mundo, y sus efectos benéficos o dañinos para la salud han sido motivo de controversia, aun cuando la cafeína, principal ingrediente del café, es una de las sustancias alimenticias más estudiadas.

Café es el nombre con el cual se denomina a la bebida que se obtiene por infusión a partir de los frutos y semillas (*coffea*) del cafeto, y que contiene una mezcla de diversas sustancias o nutrimentos, entre los que se encuentran: mono- y polisacáridos, ácidos alifáticos, ácidos grasos, minerales, aminoácidos y alcaloides —entre ellos cafeína, teobromina, teofilina, paraxantina, teacrina, liberina y metiliberina—. [5, 6]

Hoy en día prevalecen muchos mitos en torno al café; sin embargo, existe evidencia científica respecto a los beneficios que se obtienen de su consumo moderado, debido a la gran cantidad de antioxidantes y compuestos que contienen, los cuales pueden influir en nuestro organismo retrasando el envejecimiento, previniendo algunas enfermedades —como Parkinson, Alzheimer, cálculos renales y biliares, entre otras—, manteniendo una buena memoria y contribuyendo a mejorar el rendimiento físico y mental de quien lo consume.[7]



¿De qué depende que el café sea benéfico o dañino para la salud?

La composición y las características de una taza de café dependen de diversos factores tales como la especie de procedencia, el proceso de tostado, el grado de molido, el método de preparación, el tipo de agua y la cantidad de café utilizado.[6, 9]

La preparación juega un papel muy importante, ya que recalentar el café o tomarlo con leche y demasiada azúcar es lo que puede ocasionar que este represente un riesgo para el organismo.

Para preparar el café es recomendable utilizar filtro, toda vez que este atrapa las grasas del café, haciéndolo más recomendable para su degustación. Siempre es conveniente consumirlo recién hecho, ya que los ácidos del café se acumulan a lo largo del día y, al recalentarlo, pueden afectar a quienes presentan padecimientos gastrointestinales.[8]

El café no debe hervirse. En México existen grupos de población que todavía acostumbran hervir el café directamente en el agua y no lo filtran. Se ha encontrado que el café preparado de esta manera eleva las concentraciones plasmáticas de colesterol total y colesterol LDL.[10]

Una taza de café solo —sin azúcar ni leche—, tanto de grano tostado como soluble, no contiene prácticamente calorías —entre 2 y 5 kcal—, por lo que podemos consumirla sin tener que preocuparnos por el cuidado de nuestro peso. Además, el café contiene micronutrientes como la niacina —vitamina necesaria para un gran número de funciones metabólicas—, potasio, magnesio y fluoruro —cuyas



funciones están relacionadas principalmente con la constitución de los huesos y la regulación tanto de los líquidos del cuerpo como de las secreciones digestivas—.

Una buena preparación del café y la forma en que cada organismo se comporte ante la cafeína influirán en los beneficios y el placer de disfrutar esta aromática bebida.

¿Qué es la cafeína y cuáles son sus efectos?

La cafeína es el ingrediente activo del café; se trata de una sustancia amarga que pertenece al grupo de las xantinas; también se encuentra en el té, el cacao y en el chocolate, así como en algunos refrescos —sobre todo en los de cola— y en ciertos medicamentos. La cafeína produce una serie de efectos estimulantes en el organismo —principalmente en el sistema nervioso central—, cuya intensidad dependerá en mayor o menor medida de las características propias de cada persona.[12]

Desde 1958, la FDA incluyó a la cafeína en la categoría GRAS, o sea, de alimentos generalmente reconocidos como seguros.

Efectos benéficos de la cafeína:

- Incrementa el estado de alerta y la concentración —aumenta la actividad mental y la creatividad—.
- Estimula el sistema nervioso, facilitando la coordinación y mejorando el estado de ánimo y la motivación.
- Aumenta la energía y la resistencia, disminuyendo el cansancio y la somnolencia.
- Numerosos estudios han demostrado que no altera la presión arterial ni afecta el ritmo cardíaco —solo eleva la presión arterial en personas que no beben café de manera regular, pero cuando el consumo se vuelve regular, la presión vuelve a niveles normales—.
- Evita los coágulos sanguíneos que causan ataques cardíacos y embolias cerebrales.
- Reduce el riesgo de sufrir Parkinson —un estudio reciente señala que quien consume café tiene dos o tres veces menos probabilidades de padecer la enfermedad que quien no lo hace—.
- Reduce el riesgo de la enfermedad de Alzheimer, ya que aumenta el consumo de glucosa en el cerebro, lo que contribuye a incrementar la cognición.
- Dilata los bronquios, combatiendo las crisis de asma y otras alergias.
- Previene la formación de cálculos renales y biliares —varios estudios han comprobado que tomar una taza diaria de café ayuda a prevenir la formación de cálculos—.
- Es muy buen diurético, por lo que mediante la orina ayuda a desechar minerales que podrían acumularse en el organismo.

- Alivia o disminuye el dolor de cabeza, dilatando los vasos sanguíneos del cerebro, lo que reduce la intensidad del dolor.
- Favorece el efecto analgésico de la aspirina y de otros medicamentos.
- Ayuda a prevenir las caries —siempre y cuando se tome sin azúcar ni leche—, al evitar el crecimiento de bacterias en la boca.
- Puede disminuir la depresión, por sus propiedades estimulantes naturales que brindan energía, así como reducir hasta en un 30% el riesgo de desarrollar diabetes, ya que sus componentes disminuyen la concentración de azúcar en la sangre.
- El consumo de café ha mostrado reducir el riesgo de desarrollar cirrosis hepática.[12, 14, 19]

Refutando mitos

Respecto a los efectos no deseables atribuidos al café, investigaciones actuales demuestran que:

1. **No causa osteoporosis.** Si se consume la cantidad necesaria de calcio en la alimentación, la cafeína no modifica los huesos.
2. **No causa úlceras gastrointestinales.** Las úlceras son causadas por una bacteria, no por el café, aunque no es recomendable consumirlo si se tiene algún padecimiento en el estómago o los intestinos.
3. **No causa cáncer.** Estudios recientes señalan que disminuye el riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer, como el de colon o de vejiga.[20]
4. **No afecta al embarazo.** Se ha demostrado que el consumo de dos tazas de café al día no afecta

al bebé ni ocasiona consecuencia negativa alguna durante la gestación.

5. **No afecta a los niños.** Existen estudios que demuestran que, consumida en cantidades moderadas, la cafeína no es dañina para niños que se encuentran en condiciones normales de salud; en infantes hiperactivos, sin embargo, debe ser restringida, pues se trata de un estimulante. Por ello, es recomendable vigilar la cantidad de cafeína que consume un niño, ya que, en dosis excesivas, inhibe el apetito y puede afectar negativamente su nutrición. Por otra parte, como no existe un requerimiento nutricional para la cafeína, puede eliminarse por completo de la alimentación del menor.

6. **No quita el sueño a la mayoría de las personas.** La cafeína puede ocasionar alteraciones del sueño, que van de muy leves a moderadas, dependiendo de la sensibilidad de las personas. Tomar café por la tarde puede provocar insomnio; hacerlo con moderación, sin embargo, no provoca trastornos en el sueño.

7. **No crea adicción.** El riesgo de desarrollar adicción a la cafeína que procede de una taza de café es mínimo. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, “no existe ningún tipo de evidencia que indique que el uso de la cafeína sea ni remotamente comparable a las consecuencias físicas y sociales que se asocian con la adicción a las drogas peligrosas”. Algunas personas considerablemente sensibles pueden presentar efectos leves y temporales —como dolor de cabeza, ansiedad e irritabilidad— cuando aumentan su consumo diario de manera rápida y sustancial. Cualquier trastorno causado por la suspensión repentina del consumo de cafeína puede evitarse disminuyendo progresivamente su consumo a lo largo de varios días.[12, 14, 19]

Recomendaciones para el consumo de café

- La dosificación de cafeína depende del método de preparación y de la variedad del café.
- La FDA toma los siguientes rangos de contenido de cafeína:

Una taza de 150 ml (5 oz)	
Filtrado:	115 mg de cafeína
Percolado:	80 mg de cafeína
Instantáneo:	65 mg de cafeína
Descafeinado:	3 mg de cafeína

La dosis diaria límite recomendada es:	
Café de grano	3 a 4 tazas
Café instantáneo	5 tazas
Té	5 tazas
Mujeres embarazadas	2 tazas



Existen, sin embargo, las siguientes contraindicaciones respecto al consumo de café:

1. No es recomendable tomarlo después de las 6:00 p. m. si se padece insomnio.
2. Se debe evitar consumirlo si se padece migraña y esta empeora al tomarlo.
3. No se debe consumir si se padece gastritis o problemas digestivos.
4. Debe evitarse su consumo si se tienen quistes en mama o se padece hipertiroidismo.
5. Si se están tomando medicamentos, deben consultarse con el médico las posibles interacciones con la cafeína.

Recuerda que:

- El consumo de café en las dosis recomendadas por las FDA puede tener beneficios para la salud.
- Cuando se exceden las cantidades recomendadas, pueden presentarse efectos secundarios indeseables como taquicardia, hipertensión arterial, insomnio, ansiedad, nerviosismo, irritabilidad, gastritis, temblor, náusea, vómito e incluso alteraciones psiquiátricas como la dependencia.
- El café recién hecho y el recalentado tienen propiedades completamente diferentes; dependiendo del organismo, afectarán o no la salud.
- Consumir café hervido y sin filtrar eleva las concentraciones de colesterol total y colesterol LDL en la sangre. Por el contrario, el café filtrado no parece tener estos efectos adversos en los perfiles de lípidos.

CtS

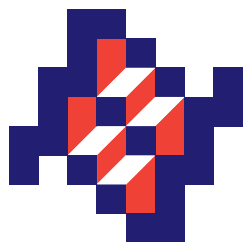
CtS

- La sensibilidad a la cafeína no es la misma en todas las personas: mientras algunas pueden beber varias tazas de café, té o refrescos en el lapso de una hora sin sentir ningún efecto, otras pueden experimentar sensaciones producto de tales efectos estimulantes después de una sola taza. La cafeína no se acumula en el torrente sanguíneo ni en el cuerpo, y por lo general se excreta a las pocas horas de haber sido ingerida.
- Se considera como moderado el consumo de aproximadamente 300 a 400 mg de cafeína al día —dependiendo de cada persona—, lo que equivale a tres tazas o un litro de café o té —sin azúcar—. ☘



BIBLIOGRAFÍA:

1. Las bondades del café <http://www.federacioncafe.com/Documentos/CafeYSalud/Otros/Caixa09.pdf>
2. Doctor Web. El portal No. 1 de la Salud. Tomar café incrementa la concentración y retrasa el envejecimiento. <http://www.doctorweb.org/noticias/tomar-cafe-incrementa-la-concentracion-y-retrasa-el-envejecimiento>
3. U.S. Food and Drug Administration. Caffeine in nonalcoholic carbonated beverages. Federal Register, 1987; 52(97): 18923-18926
4. Cafeína y salud http://www.foodinsight.org/enespanol/Resources/Detail.aspx?topic=Planilla_de_datos_Cafe_na_y_salud Consultado 5 de abril del 2001
5. Ruiz Esparza, Ma. Eugenia. El consumo de café en pacientes con hipertensión arterial Koffie.com.mx. Facts & Science http://local.centralmedia.com.mx/compartido/Koffie/CONSUMO_CAFE_PACIENTES_HIPERTENSION%20_ARTERIAL.pdf
6. Patarroyo, Manuel Elkin. Análisis de la composición química del café y de los efectos biológicos que tiene en la salud humana. Memorias del Seminario Internacional sobre Café y Salud. Cartagena, Colombia, 2003. <http://www.procafe.com.sv/menu/boletines/Gotas%2001-2006.pdf>
7. Bakuradze T, Boehm N, Janzowski C, Lang R, Hofmann T, Stockis JP, Albert FW, Stiebitz H, Bytof G, Lantz I, Baum M, Eisenbrand G. Antioxidant-rich coffee reduces DNA damage, elevates glutathione status and contributes to weight control: Results from an intervention study. Mol Nutr Food Res. 2011 Apr 4. doi: 10.1002/mnfr.201100093. [Epub ahead of print]
8. El café y la salud: Mitos y realidades. Vanguardia.com <http://www.vanguardia.com/historico/71562-el-cafe-y-la-salud-mitos-y-realidades>. Martes 10 de Agosto de 2010
9. Ramírez, Benjamín. El café en el consumo humano. El portal de la salud. Generado: 11 April, 2011. http://www.elportaldelasalud.com/index2.php?option=com_content&do_pdf=1&id=132
10. Rivera JA, Muñoz-Hernández O, Rosas-Peralta M, Aguilar-Salinas CA, Popkin BM, Willett WC. Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones para la población mexicana. Salud Pública Mex 2008; 50(2):173-195. http://bvs.insp.mx/rsp/_files/File/2008/Marzo%20Abril/8-bebidas.pdf
11. Barquera, S; Hernández-Barrera, Lucía ; Tolentino, María Lizbeth; Espinosa, Juan; Shu Wen Ng; Rivera, Juan A.; Popkin, Barry M.. Energy Intake from Beverages Is Increasing among Mexican Adolescents and Adults; J. Nutr. 138: 2454–2461, 2008.
12. Café y ciencia.org. Café y adicción. <http://www.cafeyciencia.org/interna.php?ids=3> Consultado 5 de abril del 2001
13. Cafeína en la dieta. Versión en inglés revisada por: David C. Dugdale, III, MD, Professor of Medicine, Division of General Medicine, Department of Medicine, University of Washington School of Medicine. Also reviewed by David Zieve, MD, MHA, Medical Director, A.D.A.M., Inc. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002445.htm>
14. Café y cafeína. Alimentación sana.com. <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/cafeina2.htm>. Consulta 5 de abril 2011
15. Díaz Reval María Irene, Galván-Orozco Renato, López-Muñoz Francisco Javier, Carrillo-Munguía Norma. Sinergismo de la cafeína sobre los efectos antinociceptivos del metamizol. Cir Ciruj 2008;76(3):241-246
16. Góngora-Alfaro JL, Moo-Puc RE, Villanueva TJ, Arankowsky-Sandoval G, Álvarez-Cervera FJ, Pineda-Cortés JC, Heredia-López FJ, Bata-García JL. La cafeína y los antagonistas de los receptores A2A de la adenosina como posibles adyuvantes de la terapia anticolinérgica en la enfermedad de Parkinson. Revista Biomédica 2005; 12(2)
17. Gross G, Jaccoud E. Analysis of the content of the diterpenes cafestol and kahweol in coffee brews. Food Chem Toxicol 1997;35(6):547-554.
18. Hernández, Fernando. Café y salud: efectos en Diabetes, Hipertensión Arterial y Embarazo. Actas de Medicina Familiar. Fecha: 24 de abril de 2008. Universidad Javeriana – Bogotá, Colombia. <http://preventiva.wordpress.com/2008/04/24/cafe-y-salud-efectos-en-diabetes-hipertension-arterial-y-embarazo/>
19. Pardo LR, Alvarez GY, Barr al TD, Farré AM. Cafeína: un nutriente, un fármaco, o una droga de abuso. Adicciones, 2007; 19 (3): 225-238. <http://ddd.uab.cat/pub/artpub/2007/69366/02144840v19n3p225.pdf>
20. Pascual Rafael J, Upadhyaya Urvashi, Shiromani Priyattam J. Cambios en la vigilia y el sueño, relacionados al envejecimiento evaluados mediante un reto con cafeína en la rata F344. Revista Mexicana de Neurociencia. Mayo-Junio, 2009; 10(3): 184-194
21. Yu X, Bao Z, Zou J, Dong J. Coffee consumption and risk of cancers: a meta-analysis of cohort studies. BMC Cancer. 2011 Mar 15;11:96.
22. Café: posible tratamiento, por su contenido de cafeína, para el Alzheimer. Publicado el 9/6/2010. Koffie.com.mx <http://www.koffie.com.mx/Site/ViewArticle.aspx?id=12#>
23. Shechter M, Shalmon G, Scheinowitz M, Koren-Morag N, Feinberg MS, Harats D, Sela BA, Sharabi Y, Chouraqui P. Impact of acute caffeine ingestion on endothelial function in subjects with and without coronary artery disease. Am J Cardiol. 2011 May 1;107(9):1255-61. Epub 2011 Feb 23.
24. Café y Cirrosis Hepática. Publicado el 9/29/2010 Última actualización: 2/14/2011 <http://www.koffie.com.mx/Site/ViewArticle.aspx?id=16>



Instituto Nacional
de Salud Pública



VIVA  SALUD

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA
Av. Universidad No. 655 Col. Sta. María Ahuacatitlán
Cerrada Los Pinos y Caminera
C.P. 62100 Cuernavaca, Morelos.

Año 3, N° 3. Mayo-junio 2011
Todos los derechos reservados.