

Los beneficios del café

Fecha: 19.06.09

Publicado: El Mañana (Fémina-Salud)

Tomar café es un placer que además te da energía y una sensación de bienestar, pero también le aporta valiosos beneficios a tu salud.

Según la Asociación Mexicana de la Cadena Productiva del Café (AMECAFE), investigaciones realizadas en distintos países han demostrado que un consumo moderado de café, es decir, entre dos y cuatro tazas diarias, es una gran fuente de salud.

Algunos resultados encontrados en los estudios afirman que el café:

- Contiene una gran concentración de antioxidantes, que contribuyen a disminuir el peligro de padecer cáncer de vejiga o hígado.
- Reduce el riesgo de padecer cirrosis.
- Es una fuente de flavonoides, que también ayudan a disminuir las probabilidades de sufrir enfermedades del corazón.
- Puede reducir considerablemente el riesgo de contraer diabetes tipo 2.
- Se asocia a un menor riesgo de Alzheimer.
- Se utiliza para tratar el asma.
- Ayuda a aliviar el dolor de cabeza y algunos tipos de migraña.
- Ayuda a reducir la aparición de cálculos biliares y enfermedades en la vesícula.
- Evita el estreñimiento y es diurético.
- Las mujeres embarazadas que beben tres tazas de café al día no están expuestas a un mayor riesgo de sufrir un parto prematuro o de dar a luz a un bebé de peso inferior a lo normal.

La Asociación Mexicana de la Cadena Productiva del Café (AMECAFÉ) representa a todas las organizaciones de productores, empresas y agentes involucrados en la cadena productiva del café, y tiene como objetivo planear, comunicar y concertar de manera permanente todos los asuntos inherentes a la producción, industrialización, distribución, comercialización, exportación y consumo del café.

Sandra Díaz Aroche

Es Licenciada en Nutrición con Diplomado en Nutrición Clínica, ha sido docente en distintas instituciones como la Universidad Iberoamericana, donde actualmente es docente de la materia de Nutrición en el Diplomado de Formación de Chefs.

Ha tenido publicaciones sobre nutrición en periódicos, revistas, boletines y páginas web. Asimismo, ha participado en programas de televisión y radio.

Desde el 2001 a la fecha, labora en el Centro de Orientación Alimentaria S.C. como líder de proyectos, teniendo a su cargo actividades como asesoría de nutrición para empresas como Bimbo; para niños, adolescentes y adultos sanos y con obesidad, diabetes e hipertensión; para chefs de Nestlé; y para restaurantes, cafeterías y comedores institucionales en planeación de menús saludables.

El chat

¿Cuántas tazas son consumirlo de forma exagerada? Depende de cada persona, pero si consumes entre dos y tres tazas diarias, sería exagerado tomarte cuatro, cinco o seis.

Si no tomas nada de café, un consumo exagerado son una o dos tazas, de acuerdo a tu sensibilidad.

Pero tomar hasta tres tazas diarias de café es un consumo bastante aceptable.

¿Es posible que llegue a ser adictivo? ¿Tiene el mismo efecto que las drogas? Sí causa una sensación de bienestar, pero no se considera una droga.

Contiene elementos que nos dan bienestar al organismo y por eso se cree que puede causar adicción, pero no se cataloga como adictivo.

Es como el ejercicio, también da bienestar y nos hace sentir bien, pero en absoluto se puede comparar con una droga.

Para tratar la migraña recetan medicamentos con cafeína, ¿Cómo funciona esto? Sí, se ha comprobado que funciona.

Muchos medicamentos para dolores de cabeza severos contienen cafeína, que hace que haya una mejor fluidez de sangre a los vasos del cerebro.

El café nos da beneficios, y uno de éstos es tratar los dolores de cabeza.

Por eso también si lo dejas de tomar un día, tus vasos del cerebro no están lo suficientemente estimulados para funcionar adecuadamente.

¿Se ha demostrado que el café no sube la presión arterial o el ritmo cardiaco? Es uno de los grandes mitos del café relacionarlo con el aumento de presión arterial.

Si ésta se da, es comparada con subir 10 escalones y reposar tres minutos.

Es decir, si causara elevación de la presión arterial, lo cual no sucede con toda la gente, no está relacionado con el consumo del café.

Si tuvieras un aumento de tu ritmo cardiaco con el consumo del café, esto es reversible.

¿Tomarte los asientos del café ocasiona cálculos renales o biliares? No, en absoluto, el consumo del asiento del café sólo te hace tomar un poco del grano molido del café, y no te genera cálculos ni biliares ni renales, no pasa nada, no hay ninguna relación.

Sin embargo, un descubrimiento reciente afirma que el consumo habitual y moderado de café ha llegado a reducir el riesgo de padecer cirrosis, alcohólica o no alcohólica, tomando habitual y moderadamente café.

Pero siempre se ha sabido que el café es un irritante que provoca problemas gástricos.

El consumo del grano de café tiene cierta acidez comparado con muchos otros alimentos.

Se le ha relacionado mucho con la gastritis, pero más bien por los malos hábitos que lo acompañan.

Las personas que consumen café en ayunas pueden tener gastritis, pero es por no desayunar, porque si acompañas el café con otros alimentos, difícilmente te provocará gastritis.

¿Qué tan cierto es que disminuye la concentración de azúcar en la sangre? Es uno de los beneficios recién encontrados en el café, no reduce el nivel de azúcar en la sangre, sino que aumenta la sensibilidad a la insulina, la hormona que mete el azúcar a las células.

Si tenemos un consumo habitual y moderado de café, la insulina en el cuerpo trabaja mejor y tenemos un mejor control de la cantidad de azúcar en la sangre.

¿Cómo se relaciona el café con el cáncer? Ninguna relación negativa, todas positivas.

El café tiene muchas sustancias como los antioxidantes que protegen contra el daño celular y disminuyen el riesgo de contraer cáncer.

Si lo consumes toda tu vida, tendrás una protección extra contra el riesgo de desarrollar cáncer, esto está en las investigaciones totalmente comprobadas.

¿El café mejora el asma y las alergias respiratorias? Sí, se ha comprobado un mecanismo por el cual el café puede ayudar al tratamiento del asma y de las alergias alimenticias por los antioxidantes que tiene.

Las personas con asma, con un consumo moderado de café pueden controlar esta enfermedad.

¿El café descalcifica? Éste es otro gran mito del café, que ocasiona osteoporosis es totalmente falso, no ocasiona ningún daño en los huesos, no se eleva el riesgo de desarrollar ninguna deficiencia de calcio.

Otro de los grandes beneficios del café es una reducción en el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, para evitar algún infarto.

El consumo moderado nos puede dar más beneficios y no causa ningún daño a la salud si se toma moderadamente y dentro de una dieta.