



## Bondades del Café



República Dominicana celebra cada 11 de abril su día nacional del café. Hoy le dedico el artículo a las bondades saludables de esta bebida que casi todos amamos.

Una rica taza de café humeante y aromático por la mañana nos cambia el tono. Para muchos esta bebida se convierte en un shot de energía que abre la actividad del día. A veces es el pretexto para una salida, una amena conversación y un rato agradable.

Tanto en la salud emocional, que brinda el compartir esa taza de café, como en lo físico ganamos con el café. Es rico en antioxidantes y otros compuestos y minerales como el magnesio, que tienen beneficios comprobados para la salud. Lo más conocido es el contenido de cafeína, que ayuda a mantener la energía y la concentración, además de aportar muchos más beneficios.



La relación entre café y salud ha sido muy controvertida, siendo el café una de las bebidas más consumidas en el mundo. El 93% de la población consume café a diario. Todavía abundan los mensajes contradictorios en relación con su consumo. Hace unos años se relegó al café al reino de las bebidas más tóxicas y se desaconsejaba. Es posible que por causa de estudios anteriores que mostraban que el café podría ser perjudicial. En estos estudios no se habían ajustado las variables de confusión, como el consumo de tabaco o alcohol asociado. Y la frecuente mezcla con leche y la compañía frecuente de pastelería, azúcar, licor, crema, leche y otros saborizantes.

Es una de las bebidas más consumidas en el mundo. Es inconfundible por su aroma y sabor especial. Se considera un alimento **nutracéutico**, que proporciona beneficios específicos a la salud.

Un artículo en el The New England Journal of Medicine señala que el café contiene cientos de fitoquímicos que protegen las células del cáncer. También polifenoles, compuestos con propiedades antioxidantes que contribuyen a regular la cantidad de radicales libres, controlando el estrés oxidativo. Actúa como protector cardiovascular y se ha vinculado con el **antienvejecimiento** y la **longevidad**.

El Centro de Investigación Biomédica en Red, Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición, en España encontró una mayor longevidad asociada al consumo de café tras estudiar a un total de 20.000 voluntarios, graduados universitarios de toda España, durante una media de 10 años.

Podemos encontrar cafeína en otras plantas, en sus semillas, frutos, hojas como en el cacao o el mate. También en bebidas carbonatadas, energéticas, en suplementos y medicamentos.

Este ingrediente oscuro y aromático, es una mezcla compleja de más de 800 compuestos volátiles, responsables de esas propiedades antiinflamatorias, antifibróticas y antioxidantes. La cafeína y los ácidos clorogénicos son los compuestos más conocidos.

Una taza de café negro (8 onzas líquidas) (240 g) contiene los siguientes nutrientes:

- Calorías: 2
- Proteína: 0 gramos
- Grasa: 0 gramos
- Carbohidratos: 0 gramos
- Fibra: 0 gramos
- Azúcar: 0 gramos
- Sodio: 4.8 ml
- Calcio: 4.8 mg
- Colina: 6.24 mg
- Cafeína: 96 mg
- Magnesio: 7.2 mg
- Fósforo P: 7.2 mg
- Potasio: 118 mg

### **Destacamos:**

- **El Magnesio:** regulador de la función muscular, el sistema nervioso, los niveles de azúcar en la sangre, la presión sanguínea.
- **El Potasio:** que apoya la función nerviosa, la contracción de los muscular, la constancia del ritmo cardíaco.
- **La Vitamina B3:** ayuda a convertir los alimentos que consumimos en energía, además de otras funciones celulares.

Dos de los antioxidantes que se encuentran en el café, los ácidos hidroxicinámicos y los polifenoles, pueden ayudar a reducir el riesgo de diferentes afecciones de salud como diabetes tipo 2, Alzheimer, enfermedades cardíacas, hepáticas o neurológicas y depresión.



### **Mejora El Rendimiento Físico**

Una ingesta de café de baja a moderada antes del ejercicio puede mejorar el rendimiento físico de los atletas en una variedad de deportes como resistencia, fuerza o entrenamiento de alta intensidad. Esto incluye a aquellos que no están tan acostumbrados a hacer ejercicio. Junto con el rendimiento físico viene el aspecto de la función cerebral y la cognición. La cafeína es un compuesto natural que estimula el sistema nervioso central, el corazón y los músculos.

La cafeína actúa sobre el sistema nervioso y provoca que se perciba el cansancio más tarde y, por tanto aumente el rendimiento. Además, entre los beneficios del café también está el hecho que ayuda a estar alerta y más concentrados.

## **Activa la mente y Mejora La Función Cerebral**

La cafeína es el componente del café que nos estimula y nos activa. También puede mejorar algunas funciones cognitivas, como acelerar los procesos cerebrales y mejorar la memoria. Uno de los grandes beneficios de tomar café que es que nos ayuda a estar más despiertos, atentos y concentrados a lo largo del día.



## **Previene de Diabetes tipo 2**

Otro de los beneficios de tomar café para la salud es que reduce las probabilidades de padecer diabetes de tipo 2, claro, si se toma sin azúcar. Varios estudios vinculan un consumo de dos o tres tazas de café al día, con un 25% menos de probabilidades de padecer este tipo de diabetes. Los

mecanismos por los que el café influye en el desarrollo de esta enfermedad no están claros, pero podría ser por su efecto antioxidante, antiinflamatorio y termogénico.

### **Síndrome metabólico**

Un informe europeo constata que la ingesta de café reduce el riesgo de síndrome metabólico, una agrupación de diferentes factores de riesgo o alteraciones (hipertensión, glucosa y triglicéridos elevados, colesterol «bueno» bajo y exceso de grasa alrededor de la cintura), que aumenta la probabilidad de padecer diabetes o enfermedad cardiovascular asociada.

### **Puede proteger de cáncer, ictus y enfermedad coronaria**

El Instituto Nacional de Cáncer de Estados Unidos, realizó el mayor estudio sobre el consumo de café y lo publicó en el 2018. Algunas de sus conclusiones vinculan un mayor consumo de café a un menor índice de mortalidad por cáncer, ictus y enfermedades coronarias. Es un estudio observacional cuyas conclusiones no son definitivas pero sí que aporta información relevante e interesante para posteriores estudios sobre las propiedades del café y sus efectos sobre la salud. Otro estudio publicado en la revista American Heart Association indica que el consumo de hasta 3 tazas de café al día tiene un efecto cardioprotector y esto es gracias a los antioxidantes.

### **Mejoría de Cefaleas**

Por sus propiedades vasodilatadoras, la cafeína ayuda a combatir los dolores de cabeza y aumenta el efecto de los analgésicos. En cambio, el consumo de más de 3 tazas de café al día no se recomienda para quienes padecen migrañas habitualmente ya que puede ser uno de los desencadenantes, entre muchos otros factores.



## **Pérdida de Peso**

Como complemento de una dieta equilibrada y ejercicio físico, el café apoya la pérdida de peso. Obviamente sin azúcar ni leche. La cafeína forma parte de muchos compuestos, cremas y productos destinados a perder peso y quemar grasa. Esto se debe a que la cafeína acelera la termogénesis, un proceso metabólico del organismo que ayuda a quemar mayor cantidad de grasa.

No quedan dudas de que el café tiene propiedades y beneficios directos para la salud. Pero por encima de todo, tomar un buen café es un placer. Para muchos representa el inicio cada mañana. El café nos une, favorece las relaciones sociales cuando quedamos para tomar un café y charlar. No hay duda que el café nos pone de buen humor, y este también es un gran beneficio para nuestra salud.

## **Efectos adversos**

**Cáncer de Pulmón:** Se ha visto un aumento del Cáncer de pulmón en consumo de café torrefacto, que es un proceso del café. Con lo cual no se contraindica el café sino el tipo de proceso de tostado.

**Riesgo de fracturas :** En un estudio publicado en British Medical Journal se encontró que el alto consumo de café (más de 4 tazas al día) se asocian con un mayor riesgo de fracturas en las mujeres con previo riesgo de fractura, pero no se observó esta relación en hombres.

**Insomnio:** Si tienes problemas para dormir, es mejor que no consumas ni café ni té, especialmente después de las 3 de la tarde.



**Ansiedad, taquicardias, cortisol elevado:** en condiciones de inquietud, nerviosismo, con una persona descontrolada, se desaconseja la ingesta de cafeína. Esta podría empeorar la condición.

Úlceras estomacales: debido al alto contenido de cafeína y otros ácidos, el café puede empeorar esta condición. Igualmente la acidez y el reflujo estomacal, especialmente con el abuso.

### **Moderación y aditivos**

Los efectos secundarios son individuales y van de acuerdo a los patrones de consumo. Además se asocian a lo que se le agrega al café como cremas, licores, azúcar, saborizantes, siropes. Estos deben evitarse. Los beneficios reportados son con café solo.

Aunque el café está asociado con algunos beneficios para la salud, debe consumirse con moderación.

Además, las personas que toman ciertos medicamentos o con ciertas condiciones de salud pueden necesitar evitar el consumo de cafeína. Habla con tu médico sobre cualquier interacción que pueda tener.



**Importante:** Te sugerimos siempre buscar ayuda profesional calificada. Este tipo de información es educativa, no sustituye la consulta médica.

Recuerda seguir nuestros canales de difusión y enseñanza de Salud REAL.

[www.lunavitalusa.com](http://www.lunavitalusa.com)

[www.raquelinaluna.com](http://www.raquelinaluna.com)



@Lunavitalrd

@raquelinaluna

Para consultas individuales:

Rep. Dominicana: 809-583-5667

New York: 347-909-9362 (solo mensaje de texto)

También hay opción Online

Visita nuestra tienda Online [www.lunavitalusa.com](http://www.lunavitalusa.com)