



▶ 25 Enero, 2015

Los beneficios del café con moderación

▶ Diversos estudios relacionan su ingesta con un menor riesgo de padecer melanoma, diabetes o cáncer

CRISTINA GARRIDO
 MADRID

En nuestro país el café no es solo una bebida, es una forma de vida. Si hacemos un descanso en el trabajo, vamos a por un café; si queremos tener una charla informal con alguien, quedamos para un café y las largas sobremesas propias de nuestra cultura se acompañan de un café. Este elixir al que muchos recurren a primera hora de la mañana para «sentirse persona» ha estado perseguido a veces por una injusta mala fama. Sin embargo, diferentes estudios están demostrando su efecto protector sobre la salud. El último, publicado esta semana en «Journal of the National Cancer Institute», sugiere que su consumo podría estar asociado con un menor riesgo de desarrollar melanoma maligno. La investigación, con una muestra de 447.357 personas, concluyó que los que consumían cuatro tazas al día o más tenían un 20% menos de riesgo.

Otros estudios han relacionado su ingesta con un efecto protector en el hígado, frente a la diabetes, el párkinson, el alzhéimer y algunos tipos de cáncer.

También se han desmontado mitos como que es malo para la salud cardiovascular. Un estudio publicado en 2012 en la revista «The New England Journal of Medicine» concluyó que tomar tres tazas de café diarias, con cafeína o descafeinado, podría reducir en un 10% el riesgo de muerte por enfermedades cardíacas, respiratorias, accidentes cerebrovasculares, diabetes e infecciones. Otra investigación, realizada con los centenarios habitantes de la isla griega de Ikaria, relacionaba su longevidad con el consumo de café. «Hemos visto que

Bueno para el corazón
Los centenarios de la isla griega de Ikaria que beben café tienen un mejor funcionamiento cardiovascular

los isleños centenarios que han bebido café hervido tienen un mejor funcionamiento cardiovascular endotelial. Cuando hay disfunción en el endotelio, las arterias se vuelven más rígidas, y son más frecuentes los ataques al corazón y los trombos», explica Gerasimos Siasos, profesor de la Universidad de Ate-

Composición nutricional

▶ Energía

La cantidad es casi despreciable, unas 2 Kcal por taza.

▶ Minerales

El más abundante es el potasio, con una cantidad de unos 40-80 mg por taza, que supone entre el 1-2% de la ingesta diaria. Otros minerales presentes por taza son el magnesio (24 mg), sodio (1 mg), calcio (2 mg), hierro (0,1 mg) y fósforo (4 mg).

▶ Vitaminas

En el grano verde de café se encuentran de tipo B1, B2, B5, vitamina C y E, pero con el tostado se pierden. Sin embargo, la niacina, un tipo de vitamina B, se obtiene cuando el grano se calienta.

▶ Fibra

El café contiene polisacáridos no digeribles que se consideran fibra dietética. El contenido en una taza de café puede variar entre 0,14 a 0,65 gr/100 ml y es mayor en el Arábica que en el Robusta.

▶ Antioxidantes

La máxima actividad antioxidante se encuentra en el café medianamente tostado. Los extractos de café Robusta presentan una actividad antioxidante superior a los del café Arábica.

▶ Cafeína

Sustancia estimulante del sistema nervioso central y un diurético. Cada taza de café contiene entre 50 y 100 mg.

nas y autor del trabajo, publicado en «Vascular Medicine».

En un producto de origen natural, resultado de una mezcla de más de mil compuestos, es complicado determinar qué es lo que lo convierte en beneficioso, aunque los dos componentes más estudiados son la cafeína y los antioxidantes. «El café es una de las fuentes más importantes de antioxidantes del mundo vegetal. En la prevención de determinadas enfermedades juegan un papel más importante los antioxidantes, y en otras la cafeína o ambos», explica a ABC el doctor Mariano de la Figuera, internista, médico de familia, y miembro asesor del Centro de Información Café y Salud.

Límites en el consumo

Aunque la cafeína se percibe a veces como un ingrediente negativo, no lo es si se toma en su justa medida. Lo recomendable es no pasarse de las 4-5 tazas de nuestro café expreso al día. «A partir de ahí es cuando pueden aparecer efectos perjudiciales sobre el sistema nervioso, palpitación, taquicardia, insomnio y aumento de la presión arterial», advierte el doctor De la Figuera. En cualquier caso, las cantidades también dependen de cómo metabolice cada persona la cafeína.

Pese a que esta sustancia aumenta la frecuencia cardíaca y puede elevar de forma puntual la presión arterial, «no existe motivo alguno para que un hipertenso bien controlado no pueda tomar café. Cualquier sujeto que sea hipertenso o padezca alguna enfermedad cardíaca puede tomar, en principio, hasta 4 o 5 tazas de café, puesto que no se ha podido evidenciar nunca su carácter nocivo en relación a la patología cardiovascular», apunta el doctor Enrique Galve, miembro de la Sociedad Española de Cardiología.

Sí se desaconseja su consumo «en niños menores de ocho años, en personas con trastornos neuropsiquiátricos, en los que el consumo pueda desencadenar ansiedad, crisis de pánico o insomnio; y en algunos pacientes que sufren habitualmente taquicardias», apunta De la Figuera.

