

Café, hoy: ¿sí o no?

Un estudio reciente ha dado un vuelco a la percepción de los efectos del café, sobre todo en lo que se refiere a su efecto sobre la tensión arterial. ¿Cuáles son los aspectos positivos y negativos del café para la salud?

TEXTOS: LAURA TORRES

¿Dos tazas de café al día, contra la tensión arterial?

Esto es lo que han sugerido investigadores italianos tras un estudio realizado sobre un panel de más de 700 hombres y cerca de 800 mujeres, cuyos resultados se han publicado en la revista *Nutrients* el 8 de enero de 2023 (1).

Los participantes en el estudio se sometieron a varias pruebas, entre ellas mediciones de la tensión arterial periférica (la que se mide en la parte superior del brazo, como en la consulta de un médico) así como de la presión arterial aórtica central (una de las principales arterias del cuerpo humano, que se origina directamente en el corazón).

Ahora bien, En este amplio estudio, se descubrió que las personas que consumían de una a tres tazas de café al día tenían una tensión arterial significativamente más baja que las personas que no consumían café.

Así pues, los autores concluyen que el consumo moderado de café es beneficioso para la tensión arterial. Una conclusión que puede parecer contraintuitiva, los autores lo explican señalando que, si bien la cafeína es el principio activo generalmente aceptado más importante del café, la bebida también contiene muchas otras moléculas, con múltiples beneficios.

Café: ¿beneficios para la salud?

El primer beneficio en el que se piensa cuando se evoca el café es evidentemente su efecto estimulante. Este está directa-

mente relacionado con la cafeína, que mejora la vigilancia, aumenta el rendimiento, reduce la fatiga, etc. De hecho, la cafeína se considera a menudo como la droga psicoactiva más consumida en el mundo (2).

Sin embargo, el café también contiene otro principio activo: el ácido clorogénico, que es un compuesto polifenólico potentemente antioxidante. Unos estudios han mostrado especialmente los beneficios de esta molécula en la oxidación del colesterol LDL mientras que otros estudios sugieren que el ácido clorogénico podría tener beneficios ansiolíticos (3-5).

En general, un amplio metaanálisis publicado en *The European Journal of Epidemiology* (con 40 estudios y datos de 4 millones de participantes) conclu-

yó que un consumo moderado de café... ¡reduce en un 17% el riesgo de muerte por cardiopatía y en un 24% el riesgo de muerte por diabetes (6)!

Los excesos con el café

No obstante cuidado: según la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), no habría que sobrepasar los 400 mg de cafeína al día, es decir el equivalente a 4 expresos (7).

Esto se debe a que, aunque la cafeína es cardiotónica, un consumo excesivo produce el efecto inverso: la tensión arterial aumenta, lo que fatiga al corazón. Por ejemplo, según un estudio publica-





do en *The American Journal of Clinical Nutrition*, por encima de 5 tazas al día, el café aumenta en un 22% el riesgo de enfermedades cardiovasculares (8).

Del mismo modo, este aumento de la tensión arterial puede provocar dolores de cabeza, trastornos de la concentración e incluso náuseas.

No es de extrañar la recomendación de consumir café de forma moderada.

¿Qué alternativas naturales hay para el café?

Podemos encontrar toda clase de sustitutos naturales del café en Integral 221. Ahora bien, y tanto si toma café como si no:

Si desea reducir su fatiga y recuperar su vitalidad y energía, es aconsejable optar por un aumento vitamina C y de magnesio. En cuanto a los suplementos dietéticos, las fórmulas sinérgicas multi-vitamínicas también son opciones exce-

lentes. Podemos fijarnos también en el hongo chaga, un excelente tónico del organismo, y que se puede encontrar en extractos.

Si se siente “adicto” al café, o el café le excita muchísimo, cambie gradualmente al té. Recordemos que el té también contiene cafeína (aunque se llame en este caso “teína” o “teofilina”, se trata de la misma molécula). Una taza de té contiene de 3 a 4 veces menos cafeína que una taza de café. La teína también es asimilada de manera más lenta, al ser frenada por los taninos del té. Por tanto, el té es conocido por estimular la mente sin que por ello lleve a la sobreexcitación propia del café, asimilado mucho más rápidamente por el organismo.

Si desea mantener su corazón sano, independientemente de su consumo diario de café, debería considerar el espino albar (bien conocido por favorecer el funcionamiento normal del corazón y

del sistema cardiovascular) y la vitamina B12 (que contribuye a la formación normal de las células sanguíneas).

Podemos tener en cuenta también el potasio, que contribuye a un funcionamiento muscular normal, incluido el del músculo cardíaco.

Por último, para aumentar todavía más la ingesta de antioxidantes, son recomendables la astaxantina (en las levaduras y en las algas espirulina y chlorella), la vitamina E, y los polifenoles de la manzana.

El café en Integral: 174, 175, 221 (sustitutos), 462, 467 (enemas), 468 (cápsulas), 486 (cuánto al día), 494 (malta). El café como noticia: 225, 386, 454, 470, 494. Sobre la cafeína: 442 (Dr. Berdonces).

En el próximo número: “¿Es bueno tomar café? ¿En qué cantidad?”

Para saber más: *ver notas en www.larevistaintegral.net*