O.J.D.: 109166
E.G.M.: 321000
Tarifa: 14432 €

LA RAZÓN

Fecha: 22/02/2012
Sección: SOCIEDAD
Páginas: 44,45

«Un café para el cerebro, por favor»

Un informe revela que la cafeína estimula la agilidad y previene el alzhéimer

Belén V. Conquero

MADRID- Con leche, cortado, sólo, manchado, capuccino... No importa la forma sino la calidad de su contenido. Con 300 mg o tres tazas de café al día, los especialistas confirman que los beneficios están asegurados. Y el cerebro es uno de sus principales benefactores. «De ser el malo de la película ha pasado a ser una de las bebidas más estudiadas en todo el mundo y con resultados muy positivos», confirma a LA RAZÓN la doctora Pilar Riobó, jefa de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid. Ana Adán, del Instituto de Investigación en Cerebro, Cognición y Conducta de la Universidad de Barcelona, lo corroboró ayer en la presentación de un estudio del Centro de Información Café y Salud: «Los primeros efectos positivos aparecen diez minutos después de su consumo y pueden durar hasta seis horas».

Gracias a la acción de la cafeína en el cerebro, el dinamismo, la agilidad y el rendimiento se incrementan. Al igual que con el té, aumenta el estado de alerta. Así, como explica Rafael Franco, catedrático de Bioquímica de la Universidad de Barcelona, en uno de tantos estudios, «hay evidencias de que el consumo de café reduce el deterioro cognitivo producido por el estrés y la edad». Su capacidad de estimular el sistema nervioso central ayuda a realizar cálculos rápidos con mayor precisión y velocidad.

Capacidad de atención

Otra de las virtudes que los expertos han descubierto en el consumo del café es el aumento de la capacidad de mantener la atención. En Estados Unidos, donde, de media, es necesario consumir entre seis y siete tazas de café para que éste dé sus frutos –se sirve mezclado con agua y su concentración es menor–, se realizó una prueba a varios conductores de camiones. Se dividieron en tres grupos: los que tomaron café antes de comenzar su travesía, los que durmieron una siesta antes y un tercer equipo que viajó sin beber nada ni descansar. Los primeros fueron los que cometieron menos errores, mientras que los que no probaron la cafeína fueron menos precavidos.

Otra de las grandes esperanzas puestas en el consumo de café es su contribución a la lucha contra las enfermedades degenerativas como el alzhéimer. «Se están estudiando fármacos para las fases previas de la enfermedad y sus resultados, por ahora, son muy positivos», confirma Riobó. El estudio epidemiológico Caide, un referente en este ámbito, lo confirma e, incluso, «también podría aplicarse a los que sufren párkinson». El mecanismo de acción de la cafeína se produce por el bloqueo de los receptores de adenosina, lo que ayuda «a mejorar el estatus mental de los pacientes que, por ejemplo, han sufrido un ictus o un infarto cerebral», mantiene Franco.

BENEFICIOS

Sus antioxidantes previenen de la diabetes, una de las enfermedades más extendidas

DINAMISMO

«Los primeros efectos positivos aparecen diez minutos después de su consumo»

El análisis de la acción del café no sólo explica sus efectos a corto plazo, sino que los resultados también repercuten a lo largo de toda la vida. Los enfermos de diabetes, es decir, más del 50 por ciento de la población mundial mayor de 60 años, son uno de los grupos más interesados en tomar a diario esta bebida.

«Los antioxidantes y la cafeína desarrollan un efecto preventivo en los pacientes que sufren diabetes de tipo 2 y que se ha convertido en una especie de epidemia en nuestro país por el sedentarismo y el sobrepeso», afirma la especialista de la Fundación Jiménez Díaz. Es un problema que se le ha diagnosticado al ocho por ciento de la población , y que en realidad afecta a muchas más personas que «no saben que están enfermas». Hay casos de diabetes ocultos.

Pero, no todos los cafés son positivos y, como con todos los excesos, si se consumen más de cuatro tazas al día puede producir efectos negativos como taquicardias, ya que sugestiona el sistema nervioso.

BENEFICIOS

- Es una de las mejores armas para combatir la diabetes, ya que sus antioxidantes (el kwaeol y el ácido clorogénico, en especial) y la cafeína ayudan a prevenir su desarrollo. El café descafeinado, aunque existen estudios controvertidos, también es beneficioso no tanto para la estimulación del cerebro como para luchar contra la diabetes.
- En España, sólo consume café el 66 por ciento de la población a pesar de sus buenos resultados. Una sola taza de café puede modular el sistema inmunitario y previene el cáncer de colon y de mama. También previene del alzhéimer y el párkinson.

PERJUICIOS

- Más de cinco tazas de café al día podría producir taquicardias, ya que eleva la actividad del sistema nervioso.
- Varias investigaciones relacionan directamente el consumo de café con el aumento de colesterol LDL o «malo» en sangre, así como el incremento de riesgo coronario. También deben tomarlo con moderación las personas con problemas de insomnio.
- Los bebés no son capaces de metabolizar y eliminar la cafeína como un adulto, por lo que su ingesta por parte de la madre que amamanta a su hijo puede provocar que experimente síntomas como insomnio e irritabilidad, según la revista «Caffeine Research».

EL DATO

300 mg de café al día

incrementan la capacidad cognitiva y aportan más dinamismo al que los consume.

O.J.D.: 109166
E.G.M.: 321000
Tarifa: 14432 €

LA RAZÓN

Fecha: 22/02/2012
Sección: SOCIEDAD
Páginas: 44,45

Inhalar cafeína, la nueva moda

Las autoridades de salud de Estados Unidos van investigar si la cafeína inhalable vendida en tubos del tamaño de lápiz labial es segura para sus consumidores y si su productor estuvo acertado al anunciarla como un suplemento dietético. AeroShot se convirtió en un

producto revolucionarios cuando salió al mercado el mes pasado en Massachusetts y Nueva York. También está disponible en Francia. Los consumidores colocan un extremo del tubo en la boca e inhalan un polvo fino que se disuelve casi instantáneamente Cada tubo contiene vitamina B, además de 100 miligramos de cafeína en polvo, más o menos el equivalente a una taza de café.