

El café y la salud: Algunos descubrimientos sorprendentes

Se toma café en todas las partes del mundo, todos los días. Lo toman los jóvenes y los mayores. Pero, como pasa con tantas otras cosas que disfrutamos en nuestra vida cotidiana, nos preguntamos a veces si será bueno para nosotros el café. Según resulta de los millares de estudios que se hacen sobre ese tema, va quedando cada vez más claro que tomar una cantidad moderada, hasta 4 ó 5 tazas al día, no hace daño y puede, incluso, tener algunos efectos beneficiosos para la salud. Para disipar algunos de los prejuicios que existen, indicamos a continuación algunos de esos beneficios del café para la salud, que no son tan conocidos como debieran serlo.

¿Puede el café proteger contra la enfermedad de Alzheimer?

La enfermedad de Alzheimer es hoy en día una de las formas más frecuentes de la demencia, y su prevención y tratamiento son uno de los mayores retos planteados a la salud pública en el mundo entero.

El entendimiento de la función del café como factor de protección ha ido en aumento a medida que se ha ido demostrando en estudios científicos que la ingestión de cafeína va asociada a un menor riesgo de Alzheimer.

Uno de esos estudios, que se llevó a cabo a escala nacional en el Canadá (1), se hizo con una muestra de 6.434 personas. Todas ellas tenían por lo menos 65 años de edad en 1991, cuando se inició el estudio, y carecían de síntomas de Alzheimer. De las 4.615 que seguían vivas en 1996 fueron diagnosticadas de Alzheimer 194. Del análisis efectuado con esas 4.615 personas resultó que el consumo de café, junto con otros factores tales como la actividad habitual iba asociado con un descenso del riesgo de contraer la enfermedad de Alzheimer. Se observaron resultados similares, por lo que al café se refiere, en un estudio a menor escala llevado a cabo en Portugal (2).

¿Quita el café el sueño?

Muchas personas culpan al café de que no los deja dormir, y por eso evitan tomarlo hacia el final del día. Todos sabemos que el café nos reanima durante el día y conocemos su efecto inmediato de mantener despierta nuestra atención. Esto puede significar que tardemos más en dormirnos, pero los estudios efectuados demuestran que la fase de ensoñación del sueño no se ve afectada.

Uno de esos estudios recientes probó que tomar hasta siete tazas al día no va unido a que durmamos menos (3), y en otro estudio, del que fueron objeto 760 enfermeras (4), se observó que tenían más importancia para no dormir otros factores, tales como la edad y los problemas de familia. En un estudio con mujeres de edad avanzada (5), no se observó diferencia de consumo de cafeína entre las que dormían bien y las que dormían mal.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION
POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

¿Puede el café aliviar los dolores de cabeza?

Son muchas las personas que sufren de dolor de cabeza, de manera que las nuevas investigaciones que indican que con una taza de café pueden aliviarse esos síntomas es una buena noticia para todos. En un estudio reciente (6) se administró a 301 personas que sufrían de frecuentes dolores de cabeza una combinación de un analgésico conocido (ibuprofen) y cafeína. En el 80% de los pacientes se apreció considerable mejoría en el término de seis horas, mientras que ese resultado sólo se dio en el 67% de los que tomaron solamente el analgésico.

Se añade con frecuencia cafeína a los analgésicos porque mejora su absorción y aumenta sus efectos. Sostienen muchos que la cafeína de una taza de café fuerte puede contribuir a mitigar una migraña, o incluso curarla, si se toma muy al principio de un dolor de cabeza. Se sabe que las sustancias que dilatan los vasos sanguíneos, como lo hace el alcohol, pueden ocasionar dolores de cabeza vasculares. Las sustancias que comprimen los vasos sanguíneos, como lo hace la cafeína, pueden contribuir a contrarrestar los penosos efectos de la dilatación de los vasos sanguíneos en la cabeza.

¿Afecta el café a la osteoporosis?

Dado que nos damos cuenta más y más de la incidencia de la osteoporosis, enfermedad degenerativa de los huesos, en las mujeres de edad avanzada, es una esfera de investigación relativamente nueva la de la posible relación entre la ingestión de cafeína y la salud de los huesos.

Se observó en un reciente estudio (7) que, aunque la excreción de calcio en la orina aumenta levemente después de tomar bebidas cafeinadas, ese efecto de la cafeína se ve compensado por una menor excreción de calcio horas más tarde, con lo cual es insignificante el efecto neto y, por lo tanto, no afecta al desarrollo de la osteoporosis ni a la densidad ósea.

Se había llegado a conclusiones similares en un estudio anterior (8), que examinó concretamente los efectos a largo plazo del consumo de café en la condición ósea de mujeres de 55 a 70 años que no habían tenido tratamiento de reemplazo de hormonas, o sólo lo habían tenido en pequeña medida. Resultó que la ingestión de cafeína por las integrantes del grupo de estudio no iba asociado a cambio alguno de la densidad ósea.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION

POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

¿Puede el café causar ardor de estómago?

El ardor de estómago, o indigestión ácida, es una dolencia muy común e incómoda que puede proceder de muchas causas, desde la ingestión de alimentos pesados o muy especiados hasta un exceso de estrés. En un estudio de 394 pacientes con ardor de estómago no se encontró relación ni de la acidez ni de la concentración del café con el ardor de estómago experimentado (9).

Algunas personas dicen que tienen ardor de estómago después de tomar café, pero se cree que lo más posible es que el ardor se deba a la comida ingerida antes del café, y no a éste. No hay tampoco pruebas concluyentes de que el café haga daño al estómago o contribuya a la formación de úlceras gástricas o duodenales.

¿Ayuda el café a tratar el asma?

La incidencia del asma, enfermedad del sistema respiratorio, ha aumentado notablemente en el mundo entero en los últimos veinte años. En algunos países industrializados llega ahora al 10% (Reino Unido) o al 14% (Japón) de la población. Los efectos beneficiosos del café en el asma se conocen desde hace más de un siglo, y el café se emplea para tratar esa enfermedad en Escocia desde 1859 por lo menos (10). Investigaciones recientes confirman ese efecto.

En un estudio realizado en Italia con 72.284 personas (11) se observó que la incidencia del asma descendía un 28% cuando se bebían tres o más tazas al día. Se llegó a resultados similares en el Segundo censo de Salud y Nutrición Nacionales de los EE UU (12), en el que, en un grupo de 20.322 personas, la incidencia del asma descendió un 29% y la de resuello un 13%, al comparar los consumidores regulares de café con los no consumidores.

¿Crea el café dependencia?

No. Aunque el consumo de café con regularidad puede ser llamado un hábito, y aunque se sabe que el café puede servir de estimulante y mantenernos alerta, no cabe confundir de eso en modo alguno con una dependencia o adicción. El organismo regulador, es decir la Organización Mundial de la Salud ha formulado la siguiente declaración: "No existe prueba alguna de que el consumo de cafeína tenga consecuencias físicas y sociales comparables, ni siquiera remotamente, con las que llevan consigo las drogas graves de abuso" (13).

Las pruebas que se aducen en apoyo de que tomar café no crea adicción se han visto confirmadas por un reciente estudio (14), en el que se observó que la cafeína no actúa sobre las zonas del cerebro correspondientes a recompensa, motivación y adicción de la misma forma que las anfetaminas y la cocaína. Tampoco parece que los síntomas de abstinencia que experimentan algunos consumidores de café guarden relación con las cantidades que consumen a diario.



INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION

POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

¿Puede el café causar deshidratación?

La cafeína del café tiene efectos levemente diuréticos, es decir, que puede aumentar el volumen de orina excretado, pero un consumo moderado de café, de hasta 4 ó 5 tazas al día, no tiene efecto mayor que el de la simple agua.

Se recomienda a muchas personas, entre ellas los atletas y quienes hacen viajes largos en avión, que se abstengan de bebidas cafeinadas. Se supone que la cafeína acentuará la deshidratación y dará lugar a una peor actividad atlética o hará daño a la salud, aunque no hay pruebas científicas que apoyen esa suposición.

En cuanto a los atletas, se han examinado recientemente nueve estudios de los efectos del consumo de cafeína en el volumen de orina (15). El autor de ese examen llegó a la conclusión de que los hallazgos científicos confirmaban que los atletas y los aficionados al deporte no sufrían desequilibrios fluido-electrolíticos perjudiciales si consumían bebidas cafeinadas sin exagerar y se alimentaban con un régimen sano.

El consejo oficial de las autoridades a quienes hacen largos viajes es que mantengan una ingestión regular de líquidos para hacer disminuir el riesgo de trombosis de las venas profundas. El café puede contribuir notablemente a esa ingestión de líquidos que debe ser de 1,5 a 2 litros al día.

REFERENCIAS

1. Lindsay, J. et al. *American Journal Epidemiology* 2002, (5): 445-5
2. Maia, L. and de Mendonca, A. *European Journal of Neurology* 2002, (4): 377-382
3. Montserrat, Sanchez-Ortuno, *Sleep Medicine*, 2005, (6): 247-251
4. Lee, K.A. *Sleep*, 1992,(15): 493-498
5. Bliwise, N.G. *Psychology and Aging*, 1992,(7): 83-88
6. Diamond, S. *Clinical Pharmacology and Therapeutics* 2000,(68): 312-319
7. Heaney R.P. *American Journal of Clinical Nutrition* 2001,(74): 343-347
8. Lloyd, T. and Rollings, N. *American Journal of Clinical Nutrition* 1997, (65): 1826
9. Feldman, M. and Barnett, C. *Gastroenterology*, 1995,(108): 125-131
10. Salter, H. *Edinburgh Medical Journal*, 1859,(4): 1109-1115
11. Pagano, R. et al. *Chest*, 1988,(94): 386-389
12. Schwartz, J. and Weiss, S.T. *Annals of Epidemiology*, 1992, (2): 627-635
13. World Health Organisation (WHO). *The ICD-10 classification of mental and behavioral disorders*. World Health Organisation: Geneva, 1994
14. Nehlig, A. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 1999, 23, 563-576
15. Armstrong, L.E. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism* 2002, 12, 189-206

