



Café con salud

beneficios y perjuicios de su consumo

Al ser un producto con múltiples componentes resulta complicado atribuir al café un calificativo único de protector de la salud o promotor de enfermedad. Es probable que su efecto global sobre el organismo dependa de cómo se anulen o compensen entre sí esas sustancias y sus efectos.

HACE unos años, los médicos recomendaban precaución con el consumo de café por sus posibles riesgos sobre el corazón, las úlceras o la sobreexcitación. Si bien es cierto que, en exceso, el café puede causar problemas, la preocupación por el consumo de dos, tres o incluso más cafés al día se desvanece a medida que se conocen más estudios sobre esta bebida. Pero como afirma la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard, no es lo mismo decir que el café puede contener componentes interesantes para la salud, que afirmar que es tan bueno que debe beberse. Aún no se ha llegado a esta última situación.

Los estudios actuales parecen ser favorables al café por sus ingredientes potencialmente saludables, pero también aclaran que quienes no toman esta bebida pueden obtener estos beneficios de múltiples fuentes.

Varios estudios han hallado una asociación entre el consumo de café y un menor riesgo de depresión en mujeres, de cáncer de próstata en hombres y de accidente cerebrovascular en ambos géneros. Otros trabajos sugieren efectos protectores de esta bebida para enfermedades como el Parkinson, la diabetes o algunos tipos de cáncer. ¿Pero cuál es la relación entre el café y algunas enfermedades?

•Enfermedad de Alzheimer: estudios preliminares sugieren cierto grado de protección a través de la actividad contra la placa betamiloide, la cual tiene un rol en el desarrollo de esta enfermedad.

•Cáncer: algunos trabajos muestran un menor riesgo para ciertos tipos de cáncer (endometrio, próstata, mama no hormonal), pero no para otros (esófago). Las sustancias que se identifican con esta potencial actividad anticancerígena son las antioxidantes y antiinflamatorias.

•Diabetes: Pese a su efecto temporal sobre la insulina y la glucemia, el consumo regular de café se asocia a menor riesgo de esta enfermedad.

•Infarto de miocardio: aunque beber café incrementa factores como

la homocisteína, asociada a mayor riesgo de enfermedad coronaria, a un consumo moderado de una a tres tazas al día se le atribuye una pequeña disminución del riesgo.

•Enfermedad hepática: beber café se asocia con niveles más bajos de los marcadores de daño e inflamación del hígado. Asimismo, el café podría mejorar la respuesta a tratamientos para la hepatitis C y trabajos preliminares sugieren cierto efecto protector para el cáncer de hígado.

•Parkinson: las personas que beben café tienen menos riesgo de padecer esta enfermedad, aunque este efecto

El café se asocia con menor riesgo de depresión en la mujer y de cáncer de próstata en hombres

Algunos estudios apuntan a cierta protección del café contra el Parkinson y el Alzheimer

es menor en mujeres.

•Enfermedad cerebrovascular: un consumo moderado (de tres a cuatro tazas al día) se asocia con un menor riesgo, aunque hay una mayor probabilidad de padecer esta dolencia inmediatamente tras su consumo.

La cafeína es el ingrediente mejor estudiado del café y sus efectos sobre el cerebro son los más conocidos y aceptados. Sin embargo, el café tiene un millar de sustancias diferentes, que podrían ser responsables de otros efectos en otras partes del organismo. Con un producto con tantos componentes y efectos distintos resulta complicado atribuir a esta



popular bebida un calificativo único de protector de la salud o de promotor de enfermedad. Es probable que el efecto global del café sobre el organismo dependa de cómo se anulan y compensan entre sí esas sustancias y sus efectos.

Uno de sus principales componentes es la cafeína. Junto a sus efectos excitantes, se reconoce su capacidad para mejorar el rendimiento deportivo. A corto plazo, también puede tener efectos negativos, como la subida de la presión sanguínea, el aumento de los niveles de homocisteína, insulina y puede que también colesterol. Sin embargo, el consumo habitual de cafeína podría mitigar estos efectos. Otros de sus principales componentes son:

•Cafestol y kahweol: estas dos sustancias presentes en el café parecen aumentar el colesterol sanguíneo, en concreto, la fracción LDL (*malo*). No obstante, solo están presentes, y por lo tanto solo tienen estos efectos sobre el organismo, en los cafés que no han sido filtrados (café arábigo o turco, café hecho en una cafetera de émbolo o francesa o el café hervido que se consume en Escandinavia, entre otros). Como en otros componentes del café, el cafestol y kahweol tienen un doble efecto, ya que investigaciones preliminares apuntan a ciertos efectos anticancerígenos y protectores de la salud hepática.

•Ácido clorogénico y otros antioxidantes: Se trata del elemento más asociado a sus posibles efectos protectores frente a la enfermedad coronaria y la diabetes, a través de un papel inhibitorio de la absorción de la glucosa y mediante el equilibrio de los niveles de insulina. Junto con la cafeína, parece aumentar los niveles de homocisteína, un aminoácido que se ha asociado con la aterosclerosis por obstrucción de las arterias.

•Vitaminas y minerales: el café aporta pequeñas cantidades de magnesio, potasio, vitamina B3 y colina.

Si usted desea conocer más información y casos prácticos no dude en consultar la revista "Consumer" en su edición en papel o bien a través de internet: www.revista.consumer.es

El consumo moderado de café puede tener efectos saludables. FOTO: DEIA