



Body Love

10 BUENAS razones PARA AMAR EL CAFÉ

¿Apasionada del café?

Hay quien dice que no es bueno para la salud, pero te traemos los estudios científicos que ponen en jaque a sus detractores.

Por Tamara Morillo



Aunque tiene muchos beneficios, recuerda que los excesos no son buenos. ¡Ni en el café, ni en nada! Todo en su justa medida...

1

ACTIVA TU INTELIGENCIA

Uno de los principales ingredientes activos del café es la cafeína. Esta bloquea los efectos inhibidores (suplanta la adenosina, responsable del sueño) y estimula la actividad neuronal, la función cognitiva, el tiempo de reacción y la memoria.

2

ACELERA EL METABOLISMO

Con lo que bajarás de peso más rápido. Su efecto estimulante cala en el sistema nervioso central, sube la tasa metabólica e incrementa la oxidación de ácidos grasos. Además, también mejora tus marcas deportivas.

3

COMBATE EL ALZHEIMER

Algunos estudios dicen que los más cafeteros tienen un 60% menos de riesgo de tener Alzheimer. Los científicos aseguran que el café aumenta los niveles de G-CSF (en los pacientes de Alzheimer están muy bajos).

**4**

CUIDA TU HÍGADO

Los científicos han demostrado que tomar 3 ó 4 tazas de café diarias reduce el riesgo de padecer cirrosis (hígado con mucho tejido muerto) en un 80%. Además, al regular las enzimas hepáticas, también se reduce un 40% el riesgo de padecer cáncer de hígado.

5

FUENTE DE NUTRIENTES

Aunque durante el proceso, al hacer la bebida, el grano pierde muchas propiedades, este líquido aliado es una bomba de nutrientes: vitamina B1, B2 y B5; niacina (para el aparato digestivo, piel y sistema nervioso) y, además, tiene potasio y magnesio.



VARIEDADES DE CAFÉ

Café Arábica:

Es, junto con el Robusta, el líder de la producción mundial. El arábica procede de Etiopía y, aunque existen diferentes tipos (según la altura de la planta), tienen entre 1 y 1,5% de cafeína.

Café Robusta:

Es originario del Zaire y sus principales cultivos están en zonas bajas y secas de África, Indochina y Brasil. Los robusta son cafés con un mayor contenido de cafeína (entre el 2 y el 4%).

Café Verde:

Muy de moda últimamente (los estudios han demostrado que ayuda a perder peso). Es el grano de café en su estado natural, sin tostar o torrar, y que no ha finalizado su maduración.



Hitos de placer (y de salud...)

■ Listos para tomar

No visualizar un bar en kilómetros a la redonda, ya no es excusa. Los muy cafeteros celebraron el nacimiento de los cafés portátiles (riquísimos y con todas sus propiedades).

■ Cápsulas de sabor...



A la cafetera tradicional le salió competencia: la cafetera express (las de cápsulas). Es la herramienta perfecta para sibaritas como tú.



■ Mantén su temperatura

¿Te gusta llevar encima tu café sin que varíen sus grados (frío o calor)? Para ello llegaron los termos. Aplaudimos al *Citiz Travel Mug*, de Nespresso.

6

7 8

9

10

AUMENTA TU ESTAMINA

No la confundas con histamina (fundamental en las reacciones alérgicas y en el sistema inmunitario). La estamina viene a ser un sinónimo de resistencia, de energía. Ocupa el plano físico y el mental. Podrás con todo lo que se presente.

FOTOS: FOTOS: STEVEN CHEE / BAUERSYNDICATION.COM, NICOLAS PASQUALE, ANTHONY BRAIDSHOW, HENRIK SORENSEN / GETTY IMAGES



AUMENTA TU DESEO SEXUAL

Desde la Universidad de Southwestern dicen que el café dispara el deseo femenino. Otros expertos también confirman que está directamente relacionado con la cafeína consumida.

MENOS RIESGO DE PADECER DIABETES

A lo largo de los años se han hecho diversos estudios y todos coinciden: el consumo de café diario reduce (hasta un 11%) las probabilidades de sufrir Diabetes Tipo 2 (la más extendida).

DISMINUYE EL DOLOR DE CABEZA

Tiene explicación: entre las muchas propiedades de la cafeína está la de vasodilatadora. Migraña, jaqueca o dolor de cabeza tienen algo en común: la reducción del tamaño de los vasos sanguíneos. Además, favorece el efecto analgésico de los medicamentos.

PODER ANTIDEPRESIVO

Las universidades de Harvard y Columbia (EE. UU.), sitúan a la cafeína como candidata a ser un antidepresivo natural. Según un estudio, las personas que toman 4 tazas al día tienen un 20% menos de probabilidad de sufrir un trastorno depresivo que las que no las toman.