

# Café y salud

## Café y estilo de vida saludable



**M**illones de personas en todo el mundo beben café a diario atraídos, además de por su aroma y su sabor, por sus propiedades estimulantes. Se sabe que la cafeína, principal componente del café, estimula el sistema nervioso central, reduce la sensación de cansancio y mejora el estado de alerta y la concentración. Sin embargo, es menos conocido el carácter preventivo del consumo de café frente a las enfermedades neurodegenerativas, como el Parkinson y el Alzheimer, y algunos tipos de cáncer; su asociación inversa con la incidencia de diabetes mellitus y las dolencias hepáticas; o sus efectos beneficiosos en la salud cardiovascular. Estas y otras evidencias científicas se ponen de manifiesto en el libro “Café y estilo de vida saludable” presentado este pasado noviembre en la Real Academia de Medicina de Madrid.

El libro, redactado por el equipo científico del Centro de Información Café y Salud (CICAS), cuenta entre sus autores con destacados doctores como Mariano de la Figuera, especialista en Medicina Interna, Familiar y Comunitaria, M<sup>º</sup> Antonia Lizarraga, especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte, Pilar Riobó Serván, Jefe asociado del Servicio de Endocrinología de la Fundación Jiménez Díaz de Madrid y Rafael Franco Fernández, Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la UAB. También han colaborado, el crítico gastronómico José Carlos Capel y la periodista, Premio Nacional de Gastronomía, Julia Pérez Lozano.

El café es el hilo conductor de este libro. El gran interés de este texto se podría fundamentar en dos puntos.

Por un lado, los aspectos nutricionales de los alimentos y su relación con la salud tienen gran importancia en la actualidad; por otro, el consumo de café en los últimos 20 años en España muestra una tendencia al alza. Así, según los datos del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino (MARM), en 1988 se compraban al año 128 millones de kilogramos y en 2008 esta cifra aumentó a 138 millones de kilogramos. Sin duda, el café ha entrado de lleno en el binomio de actualidad, placer y salud, y la Fundación Española de la Nutrición no puede ser ajena a ello.

Esta monografía supone una magnífica “hoja de ruta” del café en sus numerosas facetas. Incluye diez interesantes capítulos: el primero, nos ofrece la oportunidad de profundizar en la historia del café y en el binomio café y placer. Nos encontramos ante una bebida de carácter social, relacionada en numerosas ocasiones con reuniones familiares, de amigos, pareja... Una bebida que sirve como nexo de unión entre la población. Cuando realizamos un descanso en el trabajo no decimos “vamos a descansar 10 minutos”, sino “vamos a tomar un café”.

Por lo tanto, el consumo de café se encuentra estrechamente relacionado con el placer. Esta afirmación es muy importante si hablamos de alimentación, ya que como dijo Francisco Grande Covián, Presidente Fundador de la Fundación Española de la Nutrición (FEN) “sólo comeremos lo que debemos cuando nos guste”. Por tanto, incluir en nuestra alimentación de manera razonable e inteligente productos que aporten placer puede ayudar a conseguir una dieta equilibrada, ya que contribuirá a realizar un consumo más variado de alimentos.



El segundo capítulo de este libro nos describe los distintos componentes del café. Al igual que el resto de los alimentos, el café contiene nutrientes y otras sustancias que denominamos componentes “no nutritivos”, algunos de los cuales repercuten directamente en la salud como la fibra, la cafeína, metilxantinas, etc. Y es que, al hablar de la composición nutricional del café, debemos recordar que el ser humano necesita para vivir ingerir energía y aproximadamente unos 50 nutrientes para

mantener su salud, y que algunos de estos nutrientes los encontramos precisamente en el café; entre ellos, podemos resaltar en el grupo de los minerales el potasio, el magnesio y el calcio, y en el de las vitaminas los equivalentes de niacina. Además, no debemos olvidar que el café se consume habitualmente acompañado de leche, lo que ampliará su contenido en nutrientes; desde proteína de alto valor biológico hasta micronutrientes de crítica importancia como el calcio y la vitamina D. Por otro lado, el texto también resalta el bajo contenido de energía de una taza de café, lo que sin duda tiene un gran interés si recordamos el problema del sobrepeso/obesidad en nuestras sociedades.

Entre las sustancias no nutritivas con efectos beneficiosos para la salud, encontramos descritas en este capítulo los antioxidantes (ácido cafeico, ácido clorogénico), diterpenos, melanoidinas (formadas en su tueste y responsables del sabor, olor y aroma y acidez) y fibra, es decir, los que se consideran hoy los todavía grandes “secretos” de los alimentos.

El tercer capítulo del presente texto nos dará la oportunidad de descubrir como la cafeína, la sustancia más conocida de las contenidas en el café, es capaz de mejorar la atención, mantenernos “alerta”; en definitiva, ver y observar con más precisión todo lo que nos rodea.

La cafeína es un alcaloide que penetra con facilidad en todas las células del organismo y la evidencia científica nos dice que estimula la transmisión de los impulsos entre las neuronas. De forma general, una cantidad diaria de cafeína inferior a 300 miligramos (2-3 tazas de café), tonifica al organismo, alivia la fatiga, retrasa el cansancio y favorece las funciones intelectuales, aunque, como todo en alimentación y nutrición, el abuso no es conveniente.

Además, una infusión de café contiene 98,9 g de agua por cada 100 g, lo que contribuirá a mantener una buena hidratación, ayudando también a mejorar el nivel de alerta.



El cuarto capítulo de este libro se encuentra dedicado a la relación del café y la salud mental. En él se describe la menor incidencia de enfermedades neurodegenerativas en los consumidores de esta bebida y los procesos que relacionan el consumo de café con una reducción de enfermedades como el Parkinson o el Alzheimer, así como la potenciación del efecto de fármacos al consumir esta bebida. También podemos



encontrar información sobre el efecto sinérgico, junto a la cafeína, de otros componentes del café para contribuir a evitar o prevenir la neurodegeneración. Y es que, recordemos, las enfermedades neurodegenerativas son las que más crecen, pero también las más desconocidas, en nuestras sociedades envejecidas.

El capítulo cinco trata sobre la relación de esta bebida con una de las enfermedades crónicas más frecuentes en la sociedad actual, la diabetes mellitus, cuya prevalencia ha aumentado muy rápidamente. En él podremos sumergirnos en distintos estudios epidemiológicos que parecen indicar que, a largo plazo, el consumo de esta bebida podría reducir el riesgo de padecer diabetes.

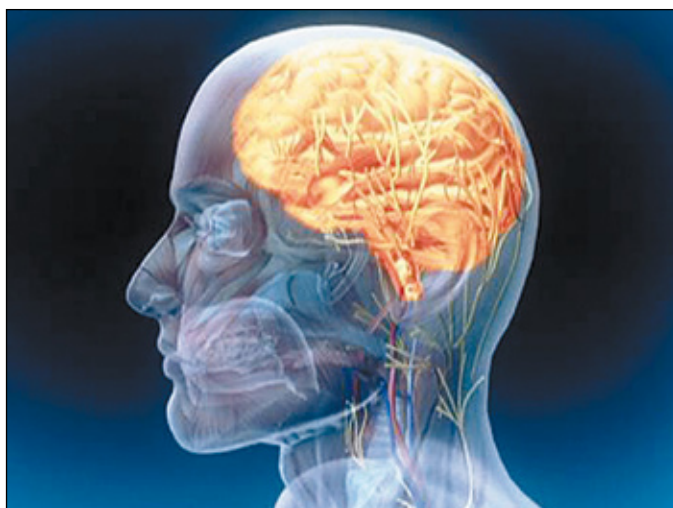
Debido a la gran prevalencia de esta enfermedad, puede ser muy interesante seguir trabajando sobre este tema para descubrir los efectos y mecanismos de acción que relacionan inversamente el consumo de café con esta dolencia tan prevalente en la sociedad occidental.

Muy relacionado con este capítulo, el sexto trata un tema de mucha actualidad, el peso corporal. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la obesidad y el sobrepeso han alcanzado caracteres de epidemia mundial y, de hecho, es la primera ocasión en la que se atribuye dicha denominación a un proceso de carácter no infeccioso.

La hipótesis de partida de este capítulo es un estudio epidemiológico en el que se relaciona la pérdida de peso, la diabetes y el consumo de café y cafeína. Parece que los resultados indican que el consumo de café a largo plazo podría reducir el riesgo de diabetes porque su ingesta se asocia a una pérdida de peso. Esta creciente prevalencia de obesidad y sobrepeso en la sociedad actual se encuentra estrechamente relacionada con la ingesta de alimentos y la actividad física, tema al que está dedicado el séptimo capítulo de este libro. El deporte es una actividad social, agradable y divertida, que contribuye a mantener un buen estado de salud, y la magnífica información que aquí se recoge es indicativa de que el consumo de café puede mejorar la capacidad de desarrollar esfuerzo físico, no sólo por su contenido de cafeína, sino también por otros componentes activos.

Además, el café puede contribuir de forma positiva a la ingesta diaria de líquidos, tan importante en los deportistas. No debemos olvidar que el agua es una de las sustancias necesarias para mantener la salud, un componente esencial para la vida, "un verdadero nutriente", y que debe formar parte de una dieta equilibrada.

El octavo capítulo de la presente monografía trata sobre el consumo de café y el aparato digestivo. En la revisión que se realiza se llega a la sugerencia muy atractiva de que el consumo moderado de café tiene efectos beneficiosos sobre la litiasis





biliar y la cirrosis hepática, aunque parece necesaria una mayor evidencia para extraer conclusiones definitivas.

Los dos últimos capítulos del libro están dedicados a dos enfermedades crónico-degenerativas de gran prevalencia en la sociedad actual. Según la OMS, el cáncer es una de las primeras causas de mortalidad a nivel mundial y la mayor parte de esta mortalidad anual obedece a cáncer de pulmón, estómago, hígado, colon y mama. Por ello, lógicamente hay un gran esfuerzo investigador en esta área y el capítulo nueve se dedica precisamente al estudio de esta enfermedad. Concretamente, podremos encontrar evidencias sobre los efectos beneficiosos del consumo moderado de café sobre la prevención del hepatocarcinoma.

El otro grupo de enfermedades a las que hace relación el libro, son las enfermedades cardiovasculares. Las sustancias responsables de que exista un debate abierto sobre la relación beneficio/riesgo del consumo de café sobre estas enfermedades aparecían descritas en el capítulo dos, donde encontrábamos algunos componentes con capacidad antioxidante como las melanoidinas, el ácido clorogénico y, probablemente, otros compuestos todavía no identificados pero que podrían ejercer un magnífico efecto sinérgico.

Además, existe un amplio consenso acerca de que el consumo moderado de café no tiene incidencia negativa sobre un mayor riesgo de padecer enfermedad cardiovascular.

La lectura de todos estos interesantes capítulos nos indica que el consumo moderado de café, dentro de una dieta equilibrada, puede considerarse positivo. Deseamos finalmente que el lector disfrute y conozca más sobre un alimento muy consumido en nuestro país y sobre sus efectos en la salud.

Desde la Fundación Española de la Nutrición queremos reiterar nuestra más sincera enhorabuena por la iniciativa al Centro de Información Café y Salud y a los autores de este libro por su rigor, y al mismo tiempo amenidad, en la transmisión del conocimiento.



**Gregorio Varela Moreiras**

Catedrático de Nutrición y Bromatología  
Director del Departamento de Ciencias Farmacéuticas y de la Alimentación  
Presidente de la Fundación Española de la Nutrición