

11

EN FORMA

CAFEÍNA

¿DROGA O MEDICINA?

Durante décadas fue una sustancia denostada, supuesta responsable de daños cardiovasculares, alteraciones nerviosas y adicción. Ahora varios estudios loan sus virtudes para la memoria, los músculos, los bronquios o la salud mental. ¿Qué pasa con la cafeína? ¿Es buena o mala?

Texto Mayte Rius

La cafeína es uno de los ingredientes de la dieta humana más estudiados, entre otras razones porque se consume de forma habitual desde hace miles de años y está presente en unos 60 tipos de plantas, incluido el té, el café, el mate y la nuez de cola. Se ha estudiado su incidencia sobre las capacidades cognitivas, sobre el corazón y el sistema circulatorio, sobre los músculos, sobre el estómago, sobre el asma, el cáncer, la diabetes, el Alzheimer o el Parkinson; se han analizado sus efectos en niños, jóvenes, ancianos o embarazadas, y su metabolismo, sus interacciones, su capacidad adictiva y un sinfín de cosas más. Y la conclusión más evidente es que la cafeína tiene propiedades psicoestimulantes, mejora los estados de somnolencia y de fatiga física y psíquica y, en dosis moderadas, tiene efectos beneficiosos sobre la calidad de vida y la prevención de ciertas enfermedades.

Se asocia la cafeína al café, pero lo cierto es que se ingiere en otros muchos alimentos y bebidas –té, refrescos de cola, chocolate, bebidas energéticas...– y medicamentos: hay analgésicos, antiinflamatorios y pastillas para el mareo con cafeína. Se tome como se tome, las moléculas de cafeína van directamente al cerebro y se unen a los receptores

HAY CAFEÍNA EN EL CAFÉ, EL TÉ, EL CHOCOLATE, REFRESCOS, MEDICINAS... TODO SUMA

de la adenosina (la sustancia que regula la somnolencia) y, si bloquean suficientes receptores, permiten estar despiertos durante varias horas hasta que las moléculas se rompen y se eliminan. Sus efectos comienzan a notarse a los 10 o 15

minutos de haber ingerido la cafeína, alcanzan sus niveles máximos a la media hora o 45 minutos, y duran entre tres y nueve horas, según la edad, el sexo y el tipo de metabolismo de cada uno.

Muchos de quienes a diario toman café u otras sustancias con cafeína quizá desconocieran este proceso, pero no la utilidad de la cafeína para quitar el sueño y mejorar sus capacidades cuando están cansados. Ana Adan, profesora de psicobiología y miembro del Instituto de Investigación en Cerebro, Cognición y Conducta (IR3C) de la Universitat de Barcelona, explica que numerosas investigaciones han constatado que la cafeína aumenta la sensación de alerta porque actúa sobre dos parámetros relacionados con la vigilancia: incrementa la capacidad de procesar estímulos y disminuye el tiempo de reacción. De ahí que se le atribuyan beneficios sobre las capacidades cognitivas, la memoria y el estado de ánimo, y que resulte útil para quienes realizan actividades intelectuales.

Pero hay más. Adan apunta que, además de impedir que la adenosina trabaje, las moléculas de la

DIMES Y DIRETES

Mejora la capacidad intelectual y la memoria	Sí
Quita el sueño y permite estar más alerta	Sí
Levanta el estado de ánimo	Sí
Reduce el tiempo de reacción	Sí
Propicia el desarrollo muscular	Sí, pero su efecto es pequeño
Relaja los músculos	No está acreditado
Mejora el asma	Sí, tiene un pequeño efecto broncodilatador
Aumenta el colesterol	Sí (el café hervido, de puchero)
Eleva la presión arterial	No más que un atasco de tráfico
Incide en el cáncer	Hay estudios contradictorios. Podría propiciar algunos tipos de cáncer y prevenir otros
Previene el Parkinson y el Alzheimer	No hay certezas. Sí hay estudios de una menor prevalencia de estas enfermedades entre los consumidores habituales de café
Es diurética	Sí
Es antioxidante	Sí, pero en cantidades insuficientes para resultar terapéutica
Quema grasas	No está probado
Creación adicción	Provoca síndrome de abstinencia pero no adicción
Intoxica	Sí en dosis muy elevadas, de más de 1 gramo



cafeína generan estimulación y ayudan en las vías de la acetilcolina, que es un neurotransmisor que disminuye su actividad cuando una persona padece Alzheimer. “Se cree que la cafeína pueda tener un efecto neuroprotector tanto para el Alzheimer como para otras demencias, y también ante el Parkinson por su acción sobre la actividad dopaminérgica”, indica Magí Farré, investigador del grupo de Farmacología Humana y Neurociencias del Instituto de Investigación del hospital del Mar (IMIM) y profesor de la UAB, considera que aún es pronto para afirmar que la cafeína previene el Parkinson o el Alzheimer y recomendar a la gente que la tome regularmente. “Lo que se ha visto en algunos estudios es que entre los consumidores habituales de cafeína parece haber menos casos de estas enfermedades, pero podría obedecer a otras circunstancias o hábitos de esas personas”, matiza.

Y apunta que algo parecido sucede con los estudios que relacionan el consumo de café con el cáncer. “Hay investigaciones que apuntan a que aumenta el riesgo de padecer cáncer de páncreas, y otras que afirman que protege frente al cáncer de colon o de hígado”, resume. Ana Adan opina que las cantidades de antioxidantes del café, que las tiene, son insuficientes para ser consideradas terapéuticas para el cáncer. Lo mismo pasa, según Farré, con los efectos de la cafeína a nivel muscular. En el ámbito deportivo se publicita el consumo de cafeína para propiciar el desarrollo muscular y mejorar el rendimiento deportivo porque aumenta la fuerza. Las investigaciones en animales han demostrado que la cafeína es una sustancia ergógena, que hace músculo, pero el investigador del IMIM apunta que para conseguir efectos en seres humanos hay que tomar dosis muy altas que no se toleran.

Aniceto Charro, especialista en endocrinología y nutrición y profesor de la Universidad Complutense, indica que tampoco hay certeza sobre otra de las virtudes que se le atribuyen a la cafeína, la de ser capaz de quemar grasas. Es cierto que buena parte de los anticelulíticos en el mercado incorporan cafeína entre sus ingredientes, pero los investigadores consultados aseguran que es más para favorecer la absorción de otros ingredientes que por el poder de la cafeína para eliminar grasas. “También muchos antiinflamatorios llevan cafeína y no hay evidencia, ni a favor ni en contra, de que así actúen mejor; en otras medicinas, como las pastillas para el mareo, se incorpora cafeína para contrarrestar que la biodramina da sueño, pero no porque potencie su efecto”, afirma Ana Adan. Añade que para lo que sí está indicada y se utiliza la cafeína es para tratar la apnea de los recién nacidos porque activa el núcleo cerebral regulador de la respiración todavía inmaduro. También se le atribuye cierto efecto broncodilatador que, según algunos estudios, podría ayudar a las personas que padecen asma. ▶



Taza café instantáneo
60 mg

Taza café descafeinado
3 mg

Taza (150 ml) café tostado molido
50 - 175 mg

Medicamentos
15 - 200 mg

Taza Chocolate
20 mg*

Lata Red Bull
80 mg

Taza leche con cacao **5 mg***

Té instantáneo
20 mg

Té en hojas o en bolsa
30 mg

Chocolate con leche 30 g
6 mg*

Chocolate negro 30 g
40 mg*

Lata refresco cola
35-50 mg

* El chocolate lleva teobromina, un metabolito de la cafeína
 La dosis de cafeína no debe sobrepasar los 200-400 mg/día



► Charro insiste en que lo que está fuera de dudas son los efectos estimulantes y diuréticos de la cafeína, así como que ayuda al metabolismo de la glucosa y no está contraindicada para los diabéticos.

Quienes tradicionalmente sí tenían contraindicada la cafeína eran los hipertensos, porque la estimulación que provoca en el sistema nervioso central eleva algo la presión arterial. Sin embargo, hoy el criterio médico ha cambiado y el presidente de la Sociedad Española de Cardiología, Carlos Macaya, sostiene que “el hipertenso puede tomar uno o dos cafés al día y con esas dosis de cafeína no le va a pasar nada, no le va a subir la tensión; lo importante es no abusar ni ir acumulando factores estimulantes; si uno está ansioso o estresado, mejor no tomar café, tenga o no la tensión alta”, señala. Lo mismo opina Magí Farré, para quien el efecto de un café sobre la frecuencia cardiaca no es mayor que el de un enfado por un contratiempo con el tráfico.

Porque, coinciden los expertos, la idoneidad o no de la cafeína depende de la dosis. El consumo moderado se sitúa, según las fuentes, entre los 200 y los 400 miligramos de cafeína al día. Una taza de café puede contener 50, 100 o 175mg. en función del tipo y variedad de café, de cuánto se cargue y del método de preparación. Habitualmente un expreso tiene más cafeína que un café filtrado. Si el café es descafeinado, el contenido de cafeína baja a entre 2 y 8 mg por taza. Pero a la hora de calcular si uno hace o no un consumo moderado de cafeína no basta con contar los cafés que toma al día. Cuentan los téis, los refrescos de cola y todos los productos con chocolate que consume, además de las medicinas que incluyan este ingrediente. Todo suma. “El té tiene teína, que es cafeína y acelera igual que el café, pero menos cantidad: no llega a 50 mg por taza; los refrescos de cola contienen unos 35 mg por lata; y el chocolate contiene teobromina, un metabolito de la cafeína que es psicoestimulante pero tiene menos efectos cardiovasculares; una taza de cacao tiene unos 50 mg de teobromina y unos 5 mg de cafeína”, resume Magí Farré.

La diferencia entre el poder estimulante de la cafeína y de la teobromina justifica que la primera esté absolutamente desaconsejada para niños menores de 12 años y, en cambio, el chocolate sea saludable para los chavales ingerido con moderación. El consejo de los especialistas es que los niños no pasen de 20-50 mg de cafeína al día, pero es difícil saber cuánto toman porque no es un dato que deba figurar de forma obligatoria en la etiqueta de los alimentos y bebidas, y los críos acostumbran a consumir, además del chocolate en tableta, cacao en el desayuno, en las galletas, en la bollería, en los cereales, en los caramelos, bombones... “Hay que estar atentos a estas sobredosis, pero es casi imposible intoxicarte por cafeína; un adulto tendría que tomarse más de un gramo, y como la vida media de la cafeína en nuestro organismo es de entre 3 y 9 horas, tendrías que beberte muchos cafés en ese tiempo para intoxicarte”, tranquiliza el presidente de la Sociedad Española de Cardiología, Carlos Macaya.

LA COMPAÑÍA IMPORTA

Con tabaco, se consume más El tabaco induce a tomar café. Hay publicaciones científicas que certifican que los fumadores metabolizan más rápido la cafeína, en un plazo de entre una y tres horas en lugar de las casi cinco que, de media, tardan los no fumadores. De ahí que cuando se deja de fumar haya que reducir la dosis de café (o de otras bebidas con cafeína) que uno acostumbraba a ingerir porque sino sienta mal.



Claro que no todas las personas reaccionan igual ante la cafeína. Hay personas que con un café ya notan nerviosismo, irritabilidad y desazón. Los investigadores indican que las mujeres y las personas con poco peso metabolizan más despacio la cafeína, igual que los ancianos, y eso puede suponer que el café del mediodía les impida dormir por la noche. En cambio, los fumadores metabolizan más rápido el café, y quienes lo toman con azúcar, están –probablemente sin saberlo– potenciando sus efectos.

También está comprobado que el cuerpo se habituaba al consumo de cafeína y, si se deja de tomar, se sufre síndrome de abstinencia en forma de dolor de cabeza y de abatimiento. A pesar de ello, los expertos rechazan que tomar cafeína sea una adicción o que pueda ser considerada una droga. “No reúne los criterios de adicción: cuando consumes, no vas consumiendo cada vez más; la sustancia no te domina como si lo hacen las drogas; no provoca abuso, dependencia, ni problemas psicológicos y sociales; si dejas de tomarla te sientes mal, pero a nadie le ingresan en el hospital por síndrome de abstinencia de cafeína, se toma un analgésico para el dolor de cabeza y en dos o tres días se ha deshabitado”, coinciden Ana Adan y Magí Farré.

Sin embargo, que el cuerpo se acostumbre a la cafeína no quiere decir que el consumidor habitual deje de notar sus efectos. “Al contrario, los más beneficiados suelen ser quienes la toman habitualmente o quienes la usan cuando sienten la necesidad de activación, como por ejemplo tras una noche en blanco”, asegura la investigadora del IR3C. ■

ES-
12 DE MARZO DEL 2011

14

Con azúcar, se potencia Hay estudios que indican que la glucosa potencia los efectos psicoestimulantes de la cafeína, provocando que llegue antes a los tejidos y se mantenga durante más tiempo. Eso justificaría que el café de la mañana, tomado con azúcar o en un desayuno que incluya dulce, “despierte más”. O que un refresco de cola, que lleva menos cafeína que una taza de café pero bastante glucosa (unas 8 cucharadas de azúcar), pueda producir el mismo efecto estimulante.



Con alcohol, es peligroso Existe el mito de que el café te quita la borrachera. Por eso muchas personas combinan Red Bull u otras bebidas con cafeína con las bebidas alcohólicas. Pero las investigaciones médicas son concluyentes: la cafeína no es capaz de revertir la intoxicación alcohólica y lo que hace es encubriría, dar la sensación de estar más despejado de lo que uno está en realidad, y eso resulta peligroso por la falsa sensación de seguridad que proporciona, por ejemplo, a la hora de conducir.



**UNA O DOS
TAZAS DE
CAFÉ AL DÍA
NO DAÑAN AL
HIPERTENSO,
SEGÚN LOS
CARDIÓLOGOS**

**ACONSEJAN
NO PASAR DE
200-400 MG
DE CAFEÍNA
AL DÍA; 1 G
PUEDE SER
TÓXICO**

