



### **Alerta por adulteración de cilindros con gases**

#### **Tras años aconsejando no tomarlo, varios estudios comprueban sus beneficios.**

Contrariamente a lo que pasaba en los años 60 y 70, cuando las investigaciones científicas arrojaban resultados desfavorables para quienes consumían café –incluido entonces en varias listas de prohibiciones médicas–, nuevos estudios evidencian que nuestra bebida nacional trae más beneficios que perjuicios.

Así lo sostienen científicos como James Coughlin, una autoridad mundial en nutrición, seguridad alimentaria y toxicología, quien lleva cerca de 35 años investigando sobre el café y su incidencia en la salud.

Coughling explica que, hasta hace 20 años, los estudios que se hacían sobre el café eran pequeños, el análisis se realizaba en universidades solamente y la conclusión era que tanto el café como el resto de bebidas con cafeína podían producir problemas cardíacos. Ahora, asegura el experto, existen estudios más robustos que señalan todo lo contrario, es decir, que estas bebidas pueden reducir no solo ese tipo de problemas, sino también proteger de otras enfermedades crónicas no transmisibles, como el párkinson y el alzheimer, así como de varios tipos de cáncer, como el de colon. En el caso del alzheimer, se cree que la cafeína ayuda a prevenirlo, actuando sobre el sistema nervioso central.

“El café es una gran fuente de antioxidantes, tanto o más que el vino, el té y algunos vegetales. En esta bebida hay dos tipos de antioxidantes importantes. Uno de ellos es natural y está en la misma planta: los ácidos clorogénicos. El otro se produce al momento de tostar el café, pues hay cambios químicos en el grano y eso genera una gran cantidad de melanoides, que nos protegen contra muchas enfermedades”, dice Coughlin.

Para él, otro gran hallazgo de la última década es que el café reduce el riesgo de diabetes tipo 2, una de las enfermedades que más crecen por los hábitos sedentarios y de alimentación, que además están produciendo obesidad.

Experiencia colombiana

El cardiólogo Darío Echeverri, del servicio de Hemodinámica e Intervención Cardiovascular de la Fundación Cardioinfantil, coincide con Coughlin y lamenta que, pese a la gran evidencia científica que existe sobre las bondades del café, aún haya médicos que siguen contraindicándolo porque se quedaron con la literatura vieja. “Muchas de esas



pesquisas se hacían en un tiempo muy corto o, por ejemplo, investigaban lo que pasaba con la salud de la gente que tomaba café y fumaba, pero lo que hacía daño era el cigarrillo”, recuerda.

Echeverri presentó recientemente los resultados de un estudio hecho por él y su equipo de la Fundación Cardioinfantil, en el que se demuestra que el consumo habitual de cafeína tiene efectos vasodilatadores, tanto en arterias sanas como en aquellas con lesiones arterioscleróticas tempranas (inflamación).

“Hemos trabajado en modelos animales in vitro, en arterias de conejos sanos y en las de conejos enfermos de arteriosclerosis. También hemos evaluado los efectos de la cafeína en anillos de arterias mamarias de pacientes sometidos a cirugías de revascularización coronaria, y actualmente estamos evaluando cómo identificar el efecto de vasodilatación y antitrombótico de la cafeína en pacientes ‘in vivo’”, resalta el cardiólogo.

Echeverri añade que los resultados de su línea de investigación demuestran que la cafeína es benéfica, y que no existe contraindicación para pacientes cardiovasculares, a menos que tengan unas condiciones adversas, como insomnio, hipertensión arterial no controlada, arritmia cardíaca, taquicardia, enfermedad fibroquística de la mama, gastritis aguda o colon irritable.

Las personas con este tipo de patologías hacen parte de una población mínima, anota, de manera que la gran mayoría sí puede consumir café.

Pese a que reconoce que la cafeína sí genera una pequeña adicción, el especialista señala que es mínima en comparación con otras sustancias estimulantes y que esta desaparece en tres días.

Una de las últimas investigaciones sobre cómo el café y sus más de 2.000 componentes benefician la salud fue presentada en Armenia durante la última Conferencia Internacional sobre Ciencia del Café (Asic). Allí, el doctor Vincenzo Fogliano, de la Universidad de Wageningen, en Países Bajos, mostró cómo otros bioactivos del café, como los polifenoles y las melanoidinas, reducen el riesgo de hígado graso, cirrosis hepática y cáncer colon-rectal.

“Un experimento muy sencillo que demuestra cómo el café puede prevenir una enfermedad hepática es alimentar a dos ratas en un laboratorio hasta que estén obesas, dándole a una café en agua y a la otra, solo café con azúcar. El resultado es maravilloso y lo he visto con mis propios ojos: la que tomó solo café no tiene su hígado graso, y la otra, sí”, cuenta Fogliano, quien explica que a las ratas se les dio seis tazas de café expreso por día. El café era descafeinado, lo que demostró los beneficios de los otros componentes distintos a la cafeína que tiene este fruto o bebida.

**Para morir por una sobredosis se necesitan 140 tazas**



## Sala de Prensa

Matthew Johnson, profesor asociado del Departamento de Psiquiatría de la Universidad Johns Hopkins, de EE. UU., explicó en un artículo de 'The Wall Street Journal Américas' que, si bien algunas personas que beben grandes cantidades de café experimentan nerviosismo, excitación, insomnio o pensamientos dispersos, la gran mayoría de quienes consumen cafeína no sufren consecuencias severas.

El experto calculó que para que una persona muera por sobredosis de cafeína tendría que ingerir unas 140 tazas de 237 cc en un día. "Una taza te hace sentir bien y alerta, pero cinco tazas podrían hacerte sentir retorcionas en el estómago", aseguró Johnson, quien reconoce que los efectos del consumo de esta bebida aún se debaten en la academia.

"En un estudio reciente, quienes tomaron entre dos y cuatro tazas de café presentaron menos síntomas depresivos, y lo opuesto se registró entre quienes redujeron su consumo", contó Johnson antes de aclarar que eso no quiere decir que los pacientes deprimidos se beneficien de una dieta constante de café triple. "La cafeína podría empeorar la condición de un paciente deprimido", advirtió. "Si tomas menos de cuatro tazas diarias y no tienes ningún efecto colateral, entonces probablemente estarás bien", concluyó.

Diario El País, 23 de Marzo de 2015. Página B2.