

---

## Lo bueno y lo malo del café

09/12/2018



Lo cierto es que muchos han dedicado palabras al envolvente aroma y particular sabor que trae consigo esta cautivadora bebida utilizada para amenizar el final de una cena, en reuniones con amigos o como maridaje con un cigarro.

Diversas leyendas sobre el origen de la planta la ubican en Etiopía, una de ellas cuenta que un pastor de cebras al ver la vitalidad de su rebaño luego de consumir las rojas bayas se las llevó a un venerado musulmán que las arrojó al fuego en gesto de desapruebo.

Según la historia al percibir la embriagadora fragancia que desprendían los pequeños frutos al contacto con las brasas el sabio metió las manos, los extrajo ya tostados y tiró en un recipiente cercano con agua y sal.

Así relatan muchos el nacimiento del café, ese calificado por Giuseppe Verdi como bálsamo para el corazón y el espíritu, que gusta tanto amargo como dulce, claro, oscuro o mezclado con otros ingredientes y esencias.

Y aunque lo amargo evolucionó como un sistema de alerta natural para proteger el cuerpo de sustancias nocivas, resulta que cuanto más sensibles son las personas al amargor de la cafeína más café toman, asegura un estudio de la estadounidense Universidad de Northwestern y el Instituto de Investigación Médica QIMR Berghofer, en Australia.

## LOS BENEFICIOS DEL BEBER CAFÉ

El principal compuesto del café es cafeína, una droga psicoactiva con importantes efectos sobre el sistema nervioso humano.

Diversos estudios científicos resaltan los reconocidos efectos energizantes, antioxidantes, antiinflamatorios, termogénicos, así como la modulación de la diversidad microbiana de la planta, que contribuyen a la reducción de hasta un 25 por ciento del riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Durante la Reunión Anual de la Asociación Europea para el Estudio de la Diabetes 2018, con sede en Berlín, especialistas compartieron información y revisaron las últimas investigaciones sobre el tema.

Sobresalió el metaanálisis de los datos titulados 'Consumo de café y riesgo reducido de desarrollar diabetes tipo 2' que analizó estudios prospectivos, con un total de un millón 185 mil 210 participantes.

Igualmente se analizó el papel de los compuestos de la planta, como el ácido cafeico y el cafestol, y la relación inversa entre el consumo de café y la enfermedad en mujeres y hombres.

En la cita, el profesor Kjeld Hermansen destacó que el beber de tres a cuatro tazas diarias, tanto de la versión con cafeína como del descafeinado, disminuye la probabilidad de padecer ese trastorno endocrino.

Entre otros beneficios los expertos señalaron que el café mejora varios aspectos de la función cerebral, incluida la memoria, el ánimo, la vigilancia, los niveles de energía, los tiempos de reacción y la función cognitiva general.

La cafeína es una de las pocas sustancias naturales que ayudan a quemar grasas, aumenta los niveles de adrenalina y mejora el rendimiento físico, solo que sus efectos positivos disminuyen en los grandes bebedores.

Aunque muchos piensan en el café como la simple mezcla de agua y cafeína, la infusión tiene muchos otros nutrientes esenciales para el organismo como riboflavina (vitamina B2), ácido pantoténico (vitamina B5), manganeso, potasio, magnesio y niacina.

Además, según una investigación de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard en Boston, el consumo moderado de la bebida reduce hasta un 50 por ciento de las probabilidades de suicidio.

Mientras que investigadores de la Sociedad Americana para la Nutrición encontraron que el consumo de café en

cantidades elevadas reduce el riesgo de sufrir cáncer de colon.

## TODO EN EXCESO ES MALO...HASTA EL CAFÉ

A cambio de las ventajas del café para la salud, beber demasiado nos mantiene despiertos por más tiempo y puede provocar trastornos del sueño, por lo que la mayoría de expertos recomiendan no exceder las cuatro tazas diarias.

Además los añadidos, como crema batida, lluvia de caramelos, chocolate, leche, mucha azúcar y siropes de sabores disminuyen su pureza y pueden provocar desordenes del sistema digestivo.

La cafeína y los ácidos presentes en el grano irritan el estómago y el revestimiento del intestino delgado -en especial en quienes padecen de úlceras y gastritis- causan espasmos, calambres, reflujo y acidez.

Hay quienes lo utilizan como laxante porque estimula el peristaltismo, pero esto le hace más difícil al organismo absorber todos los nutrientes que provienen de la comida.

Quienes beben mucho café pueden tener dificultades para obtener los minerales en su dieta pues afecta la absorción del hierro en el estómago y particularmente en los riñones.

Al mismo tiempo promueve la liberación de cortisol, la hormona del estrés y de otros químicos que incrementan el ritmo cardíaco, la presión arterial y los niveles de tensión.

## DEL CAFÉ SE APROVECHA TODO

Hasta hace poco tiempo se consideraba la cereza del café, vaina que envuelve al grano, como un desecho y se usaba como fertilizante natural, pero hoy día está de moda utilizarla en varias infusiones ya populares en diversas regiones del planeta.

En Yemen se mezcla con azúcar, jengibre y cinamomo, bebida rica en antioxidantes conocida como qishr, que también se bebe en Etiopía (donde se tuesta la vaina hasta que adquiere un color carmesí) y en Centroamérica, donde se le conoce como el café de los pobres.

La infusión de la cereza del café contiene carbohidratos, proteínas, taninos, minerales, potasio, azúcares y ácido clorogénico, que sumados su bajo porcentaje de cafeína (de entre el 0,58 y el 0,68 por cientos) la convierten en una bebida energética, antioxidante, diurética, de un aroma fresco y acidez suave.

Esta nueva tendencia permite ser conscientes de la grandiosidad de esta infusión, que sigilosamente se cuela en nuestros días desde primera hora de la mañana y permite disfrutar de la mejor compañía.

---