

Link: https://www.latercera.com/practico/noticia/cuanto-cafe-es-demasiado-cafe/YY6EBNRJORDWNPKWET6O4LLBDA/

Si te tomas una de las dos billones de tazas que se preparan al día en el mundo, quizá te has preguntado: ¿ cómo saber si estás bebiendo mucha cafeína? ¿ Existe algún límite diario? Aquí lo respondemos.

Suena el despertador (ojalá una vez, porque está bastante estudiado que el hábito de posponerlo "cinco minutos más" hace tener más sueño). Te levantas medio aturdido y en ese estado caminas, seguro haciendo un débil intento de estiramiento de brazos y piernas, directo a la cocina para encender el hervidor y preparar café. Instantáneo o en cafetera, francesa o italiana, por el momento da lo mismo.

Solo con su olor "esto también ha sido investigado", se activa una casi inmediata sensación de mayor alerta, algo que explica la hipótesis de que el efecto de una taza de café es más un placebo que otra cosa. O sea que con el puro aroma a café ya se puede experimentar el placer de sumergirse en una piscina de exquisita bebida caliente cafeinada. Y no es poca la gente a la que le gusta, como se podrán imaginar. Aproximadamente, en el mundo se toman al día unas dos billones de tazas de café, el equivalente a unos 480 mil millones de litros, una cantidad que podría llenar aproximadamente 192 mil piscinas olímpicas. Según cifras de Nescafé, el principal productor global de café instantáneo, este es el segundo líquido más tomado en el mundo después del agua. No sería exagerado decir que se trata de algo así como la gasolina de los seres humanos.

"El efecto del café está asociado principalmente a la estimulación sobre el sistema nervioso central, incrementando la actividad orgánica y agilizando las funciones a nivel cerebral y corporal", explica de mejor manera Evelyn Sánchez, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la U. de las Américas. El elemento protagonista de este impulso, como todos saben, es la cafeína, pero no es lo único que hay dentro del café.

La directora de Nutrición de la Universidad Autónoma, Astrid Caichac, explica que el café es una mezcla compleja de más de 800 compuestos volátiles, algunos estimulantes "como la cafeína" y otros con propiedades antiinflamatorias, antifibróticas y antioxidantes.

Para mucha gente el café se trata de un placer, para otras de un empuje anímico para atravesar el día o combatir el letargo, pero hay alguna, y no es poca, que siente una fuerte dependencia a esta bebida, una verdadera adicción. ¿Por qué tomarse un buen cafecito tiene ese efecto tan seductor? ¿ Cuántas tazas al día son consideradas un exceso? ¿ Cuáles son las consecuencias de consumir mucha cafeína? Vaya a servirse una tacita de café y lo conversamos. "Su mecanismo de acción principal es el bloqueo de la adenosina A1 y de los receptores A2, neuromoduladores del sistema nervioso central, lo que aumenta y acelera la transmisión nerviosa", explica Caichac.

Entre otros efectos positivos del café, la especialista enumera: Aumenta la memoria a corto plazo: facilita el proceso de memorización, agudeza visual y ralentiza el deterioro cognoscitivo con la edad. Revierte los efectos sedantes del alcohol: como mejora la sensibilidad a la insulina, ayuda a retrasar la absorción de glucosa en el intestino y mejorar su metabolización. Mejora el desempeño físico: se ha analizado su efecto en las funciones musculares de fuerza, dolor y energía, concluyendo que la cafeína puede mejorar la contractibilidad muscular. Esto a partir de un aumento de los niveles de catecolaminas, las que permiten un mayor flujo de sangre oxigenada a los músculos, dándole más energía por mayor tiempo y produciendo menos cansancio.

Aparte de las enormes diferencias en sus características organolépticas, como sabor y aroma, entre el café en grano y el instantáneo también existe una distancia en el aporte de nutrientes, componentes bioactivos y cantidad de cafeína: "Esta última es menor en el café instantáneo: una taza con una cucharadita de café puede contener entre 30 y 90 mg de cafeína, mientras que una con café en grano molido contiene entre 70 y 140 mg". Como saber si eres adicto a la cafeína En 1994, un estudio de la Universidad Johns Hopkins dio la vuelta al mundo: concluía que la cafeína era adictiva, que podía generar dependencia y síntomas de abstinencia. ¿Por qué? Una nota del sitio de periodismo científico Smithsonian explica el proceso, graficado muy bien por Pictoline en esta infografía.

En una línea: la cafeína tiene una estructura molecular similar a la de la adenosina, cuya función es hacerte sentir cansado, por lo que, cuando tomas mucho café, el cerebro genera más receptores de adenosina para activar el cansancio, provocando esta necesidad de llenarlos con más tazas. Algo que ocurre cuando sentimos esa necesidad imperiosa de tomar café bien temprano en la mañana o justo después del almuerzo.

Según Elisa Sánchez, psicóloga de Upfeel, "hay ciertas alertas con las que uno puede identificar una adicción al café": Síntomas de abstinencia : si aparecen

¿Cuánto café es demasiado café?

Vierres, 7 de julio de 2023. Fuente: La Tercera Online



Si te tomas una de las dos billones de tazas que se preparan al día en el mundo, quizá te has preguntado: ¿cómo saber si estás bebiendo mucha cafeína? ¿Existe algún límite diario? Aquí lo respondemos. Suena el despertador ligada una vez, porque está bastante estudiado que el hábito de posponerlo "cinco minutos más" hace tener más sueño. Te levantas medio aturdido y en ese estado caminas, seguro haciendo un débil intento de estiramiento de brazos y piernas, directo a la cocina para encender el hervidor y preparar café. Instantáneo o en cafetera, francesa o italiana, por el momento da lo mismo. Solo con su olor "esto también ha sido investigado", se activa una casi inmediata sensación de mayor alerta, algo que explica la hipótesis de que el efecto de una taza de café es más un placebo que otra cosa. O sea que con el puro aroma a café ya se puede experimentar el placer de sumergirse en una piscina de exquisita bebida caliente cafeinada. Y no es poca la gente a la que le gusta, como se podrán imaginar. Aproximadamente, en el mundo se toman al día unas dos billones de tazas de café, el equivalente a unos 480 mil millones de litros, una cantidad que podría llenar aproximadamente 192 mil piscinas olímpicas. Según cifras de Nescafé, el principal productor global de café instantáneo, este es el segundo líquido más tomado en el mundo después del agua. No sería exagerado decir que se trata de algo así como la gasolina de los seres humanos. "El efecto del café está asociado principalmente a la estimulación sobre el sistema nervioso central, incrementando la actividad orgánica y agilizando las funciones a nivel cerebral y corporal", explica de mejor manera Evelyn Sánchez, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la U. de las Américas. El elemento protagonista de este impulso, como todos saben, es la cafeína, pero no es lo único que hay dentro del café. La directora de la carrera de la Universidad Autónoma, Astrid Caichac, explica que el café es una mezcla compleja de más de 800 compuestos volátiles, algunos estimulantes "como la cafeína" y otros con propiedades antiinflamatorias, antifibróticas y antioxidantes. Para mucha gente el café se trata de un placer, para otras de un empuje anímico para atravesar el día o combatir el letargo, pero hay alguna, y no es poca, que siente una fuerte dependencia a esta bebida, una verdadera adicción. ¿Por qué tomarse un buen cafecito tiene ese efecto tan seductor? ¿ Cuántas tazas al día son consideradas un exceso? ¿ Cuáles son las consecuencias de consumir mucha cafeína? Vaya a servirse una tacita de café y lo conversamos. "Su mecanismo de acción principal es el bloqueo de la adenosina A1 y de los receptores A2, neuromoduladores del sistema nervioso central, lo que aumenta y acelera la transmisión nerviosa", explica Caichac. Entre otros efectos positivos del café, la especialista enumera: Aumenta la memoria a corto plazo: facilita el proceso de memorización, agudeza visual y ralentiza el deterioro cognoscitivo con la edad. Revierte los efectos sedantes del alcohol: como mejora la sensibilidad a la insulina, ayuda a retrasar la absorción de glucosa en el intestino y mejorar su metabolización. Mejora el desempeño físico: se ha analizado su efecto en las funciones musculares de fuerza, dolor y energía, concluyendo que la cafeína puede mejorar la contractibilidad muscular. Esto a partir de un aumento de los niveles de catecolaminas, las que permiten un mayor flujo de sangre oxigenada a los músculos, dándole más energía por mayor tiempo y produciendo menos cansancio. Aparte de las enormes diferencias en sus características organolépticas, como sabor y aroma, entre el café en grano y el instantáneo también existe una distancia en el aporte de nutrientes, componentes bioactivos y cantidad de cafeína: "Esta última es menor en el café instantáneo: una taza con una cucharadita de café puede contener entre 30 y 90 mg de cafeína, mientras que una con café en grano molido contiene entre 70 y 140 mg". Como saber si eres adicto a la cafeína En 1994, un estudio de la Universidad Johns Hopkins dio la vuelta al mundo: concluía que la cafeína era adictiva, que podía generar dependencia y síntomas de abstinencia. ¿Por qué? Una nota del sitio de periodismo científico Smithsonian explica el proceso, graficado muy bien por Pictoline en esta infografía.

dolores de cabeza, fatiga, irritabilidad o dificultad para concentrarte cuando intentas reducir o eliminar el consumo de café. Cada vez más : si necesitas consumir cantidades progresivamente mayores de café para obtener el mismo efecto estimulante es porque estás desarrollando una tolerancia. No puedes controlarlo : sentir un impulso fuerte e incontrolable de consumir café, incluso cuando no lo necesitas realmente, podría ser una señal de adicción. Tomar demasiado café puede generar dependencia y variados efectos de abstinencia. Foto: iStock.

Sánchez explica que la dependencia al café puede afectar la productividad y el normal desarrollo de la vida de una persona de las siguientes maneras: Poco ánimo y concentración : la dependencia al café puede llevar a una necesidad psicológica de consumirlo para sentirte alerta y enfocado.

Ciclos de sueño alterado : el consumo excesivo de café puede alterar tu ritmo natural de descanso y vigilia, generando dificultades para conciliar el sueño, causando insomnio y disminuyendo el rendimiento cognitivo, la energía y el estado de ánimo. Aumenta la ansiedad y el estrés : el consumo excesivo de cafeína suele elevar estos síntomas en algunas personas, afectando directamente a su calidad de vida y relación con su entorno. Último sorbo Los efectos del café sobre el organismo son variados, dice Evelyn Sanchez. “Se ha estudiado que cada persona presenta una diferente susceptibilidad a los efectos de la cafeína”, asegura. Sin embargo, se aventura con un número promedio de cuánta cantidad sería aconsejable a diario. “Estudios reportan que una ingesta de hasta 400 miligramos de cafeína al día parece ser segura para la mayoría de los adultos sanos”, dice, “lo que equivale a tres a cuatro tazas.

Con más de seis tazas al día se reportan perjuicios para la salud a nivel cardiovascular y gastrointestinal, entre otros”. La experta advierte: “si se supera considerable y frecuentemente la ingesta máxima recomendada, se pueden desencadenar episodios de ansiedad, trastornos del sueño, intoxicación e incluso, cuando se consumen más de 10 gramos de cafeína en menos de dos horas, la muerte”. Benjamín Pizarro concuerda con los efectos negativos del uso excesivo de cafeína. “No es fácil ni posible decir que la cafeína es buena o mala.

Como la mayoría de las cosas, si se consume con moderación y de acuerdo a las necesidades de cada persona, puede no tener mayores efectos, o incluso algunos positivos”. Según él, algunos estudios han demostrado que una cantidad controlada de cafeína, sin acompañarla de azúcar, podría disminuir la aparición de daño hepático crónico o cirrosis hepática, y que también podría tener efectos cardiovasculares positivos e incluso aumentar la expectativa de vida. Eso sí, Astrid Caichac señala que algunas investigaciones vinculan el consumo intensivo de café con algunos problemas durante el embarazo y también la lactancia. “La cafeína interfiere en la absorción de nutrientes muy importantes, como el hierro y el calcio.

En el primer caso, se recomienda no consumir café una hora antes o después de la ingesta de alimentos ricos en este nutriente, como verduras de hoja verde, legumbres, mariscos o carnes magras”, recomienda. ¿Otra tacita?