

... Mitos y realidad en torno a la cafeína ...



La cafeína es una sustancia natural (un alcaloide) presente en las hojas, semillas y frutos de más de 63 especies vegetales de todo el mundo. Desde hace tiempo, se consumen en todas partes productos que contienen cafeína, como el té, el café y algunos refrescos. Más recientemente, han aparecido en el mercado bebidas con mayor cantidad de cafeína (las "bebidas energéticas").

Uno de los efectos más conocidos de la cafeína es su capacidad de actuar como estimulante, retrasando temporalmente el cansancio; efecto que puede causar insomnio en individuos sensibles. También se ha demostrado que la cafeína tiene un ligero efecto diurético, estimulando la eliminación de líquidos. A pesar de que se han realizado numerosos estudios sobre su inocuidad, circulan todavía muchas ideas erróneas sobre esta sustancia tan común. Este artículo recoge los resultados de investigaciones científicas sobre la cafeína y la salud, y pretende aclarar ciertos aspectos controvertidos relativos a este componente.

MITO: La cafeína crea adicción

REALIDAD: Mucha gente dice ser "adicta" a la cafeína del mismo modo que se puede serlo a las compras, el trabajo o la televisión. Según las definiciones aceptadas y en opinión de la mayoría de las autoridades, la cafeína no crea adicción. Al cesar de forma brusca el consumo regular de cafeína, algunas personas pueden padecer dolores de cabeza, fatiga y somnolencia. Estos síntomas no suelen persistir más de un día y pueden prevenirse reduciendo el consumo de cafeína de forma gradual.

MITO: La cafeína aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardiacas

REALIDAD: Numerosos estudios realizados a gran escala revelan que el consumo de cafeína no aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, ni incrementa los niveles de colesterol, ni produce alteraciones del ritmo cardiaco. En individuos sensibles a la cafeína se observa un ligero aumento temporal de la tensión arterial. Sin embargo, este aumento es similar al provocado por actividades cotidianas, como subir escaleras. No obstante, es recomendable que las personas con la tensión alta consulten con su médico a este respecto.

MITO: La cafeína provoca cáncer

REALIDAD: Existen pruebas científicas de peso que demuestran que la cafeína no incrementa el riesgo de padecer cáncer. Dos estudios a gran escala llevados a cabo en Noruega y Hawái y el análisis de 13 estudios realizados con más de 20.000 sujetos revelan que no existe ninguna relación entre el consumo regular de café o té y el riesgo de contraer cáncer.

MITO: La cafeína es un factor de riesgo en lo relativo a la osteoporosis

REALIDAD: Algunas investigaciones sugieren que el consumo de cafeína puede incrementar la pérdida de calcio en la orina. Sin embargo, se ha comprobado que dichas pérdidas son mínimas y que el consumo de cafeína en dosis normales no afecta al nivel de calcio ni a la densidad ósea. Varios estudios más recientes confirman que el consumo de cafeína no es un factor de riesgo en lo que a la osteoporosis se refiere, especialmente en mujeres que consumen calcio en cantidades adecuadas.

MITO: Las mujeres embarazadas o que intentan quedarse embarazadas deben evitar la cafeína

REALIDAD: Los efectos de las bebidas con cafeína en los factores reproductivos han sido objeto de análisis en un gran número de estudios. Los datos indican que el consumo moderado de cafeína es inocuo tanto para la mujer embarazada como para el feto. Los resultados de estudios sobre el consumo de cafeína y el tiempo que transcurre hasta que una mujer se queda embarazada no aportan pruebas sólidas de que el consumo de bebidas con cafeína reduzca la probabilidad de concebir. En dos relevantes estudios realizados en EE.UU. no se halló correlación alguna entre el consumo de cafeína y el desarrollo del embarazo o posibles malformaciones del bebé. Además, otras investigaciones recientes demuestran que no existe relación entre la ingesta de esta sustancia y los abortos naturales o el crecimiento anormal del feto. No obstante, quedan sin aclarar los efectos de dosis elevadas de cafeína, por lo que se recomienda a las mujeres embarazadas moderación en su consumo (300 mg al día o 3-4 tazas de café instantáneo).

MITO: La cafeína tiene efectos negativos en la salud infantil

REALIDAD: En general, los niños tienen la misma capacidad de asimilar la cafeína que las personas adultas. Las investigaciones en niños muestran que el consumo moderado de alimentos o bebidas que contienen cafeína no desempeña un papel perceptible en la hiperactividad ni en los problemas de concentración. Sin embargo, en niños sensibles, el consumo elevado de cafeína puede producir efectos pasajeros como nerviosismo, irritabilidad o ansiedad.

MITO: La cafeína no tiene efectos positivos

REALIDAD: Se sabe que la cafeína despeja y aumenta la capacidad de atención. A menudo, se recomienda tomar una taza de café o té para combatir el sueño, especialmente a los conductores que realizan viajes largos, y mucha gente se toma su tacita después de comer antes de volver al trabajo. Algunos estudios han puesto de manifiesto que la cafeína también refuerza la memoria y las capacidades mentales. Se han descubierto agentes antioxidantes en muchas bebidas con cafeína, en particular el té, y más recientemente en el café y el chocolate. Los antioxidantes tienen efectos beneficiosos en la salud, especialmente en lo relativo al corazón y la prevención del cáncer. Algunos informes recientes indican que la cafeína puede resultar útil en el tratamiento de reacciones alérgicas debido a su capacidad de reducir la concentración de histaminas, que son las sustancias que hacen que el organismo responda ante el alérgeno. Desde hace tiempo, se sabe que la cafeína es beneficiosa para quienes padecen asma, aunque es preciso realizar estudios más detallados en este campo para obtener conclusiones

definitivas.

Balance final

Tras décadas de investigación, la comunidad científica no ha probado que exista ninguna relación entre el consumo moderado de cafeína y los riesgos para la salud. Es decir, que podemos seguir consumiendo té, café y otras bebidas con cafeína siempre que lo hagamos con un poco de sentido común y moderación.

¿Qué se considera "un consumo moderado" de cafeína?

Un consumo moderado de cafeína en adultos son unos 300 mg al día. Para que pueda calcular lo que esto representa, aquí aparece el contenido de cafeína de los productos más comunes.

	Dosis media
Café instantáneo	75mg per 190ml cup
Café	85mg per 190ml cup
Té	50mg per 190 ml cup
Bebidas energéticas (con cafeína o guaraná adicional)	28-87mg per 250ml glass
Bebidas con cola (normal o light)	8- 53 mg per 250 ml glass
Algunos refrescos	24mg per 250ml glass
Chocolate	5.5 - 35.5 mg per 50g bar

Referencias

- American Cancer Society Medical and Scientific Committee. Guidelines on diet, nutrition and cancer. Cancer J. for Clinicians, 41(6):334-8,1996.
- Lloyd T and Rollings N Dietary caffeine intake and bone status of postmenopausal women. Amer J Clin Nutr.,65:1826, 1997.
- Barone JJ and Roberts H. Caffeine consumption. Food and Chemical Toxicology, 34:119-129,1996 Institute of Food Technologists Expert panel on Food Safety and Nutrition. Caffeine, a scientific status summary, 1987.
- Hinds, TS et al. The Effect of Caffeine on Pregnancy Outcome Variables. Nutr. Reviews, 54(7);203-207, July 1996. MAFF 1999. Caffeine in soft drinks. Food Safety Information Bulletin Services, No 109, p.13

