Cafeína *

EFSA explica **la evaluación de riesgos**

- ¿Qué es la cafeína?
- ¿Cómo procesa el cuerpo la cafeína?
- ¿Cuáles son los riesgos?
- ¿Por qué la EFSA lleva a cabo su evaluación de riesgos?
- ¿Qué cubre la evaluación?
- ¿Cuánta cafeína consumimos?
- ¿Cuánta cafeína se puede consumir de forma segura?
- ¿Cuánta cafeína hay en …?
- ¿Tiene la cafeína un efecto adverso cuando se consume con otros componentes de “bebidas energéticas” y / o con el alcohol?

* ¿Tiene la cafeína un efecto adverso cuando se consume con otros componentes de “bebidas energéticas” y / o con el alcohol?

Traducción sin valor legal del dictamen científico sobre la seguridad de la cafeína

efsa
European Food Safety Authority

Cafeína

La cafeína también se encuentra en las llamadas bebidas energéticas, junto con otros ingredientes tales como taurina, y la D-glucurono-γ-lactona.

¿Qué es la **cafeína?**

La cafeína es un compuesto químico natural que se encuentra en componentes de las plantas como las del café y el cacao, hojas de té, las bayas de guaraná y la nuez de cola, y tiene una larga historia de consumo humano. Se añade a una gran variedad de alimentos, como pasteles horneados, helados, dulces y bebidas de cola.

La cafeína también se encuentra en las llamadas bebidas energéticas, junto con otros ingredientes tales como taurina, y la D-glucurono-γ-lactona. También, en combinación con p-sinefrina, está presente en una serie de suplementos alimenticios que se comercializan para la pérdida de peso y el rendimiento deportivo. Algunos medicamentos y cosméticos también contienen cafeína.

Cuando se consume por los seres humanos, la cafeína estimula el sistema nervioso central, y en dosis moderadas incrementa el estado de alerta y reduce la somnolencia.

¿Cómo procesa el cuerpo la cafeína?

Por vía oral, la cafeína se absorbe rápida y completamente por el cuerpo humano. Los efectos estimulantes pueden comenzar 15 a 20 minutos después de la ingestión y durar un número de horas. En los adultos, la vida media de la cafeína -el tiempo que tarda el cuerpo para eliminar el 50% de la cafeína- varía ampliamente, dependiendo de factores como la edad, el peso corporal, momento en el embarazo, la ingesta de medicamentos y la salud del hígado. En adultos sanos, el promedio de vida es de aproximadamente cuatro horas, con un rango de dos a ocho horas.

¿Cuáles son **los riesgos?**

Los efectos adversos a corto plazo en los adultos y los niños pueden incluir temas relacionados con el sistema nervioso central, tales como la interrupción del sueño, ansiedad y cambios de comportamiento. A más largo plazo, el consumo excesivo de cafeína se ha relacionado con problemas cardiovasculares y, en las mujeres embarazadas, con retraso en el crecimiento del feto.

¿Por qué la EFSA lleva a cabo su **evaluación de riesgos**?

¿**Qué cubre** la evaluación?

El dictamen científico de la EFSA analiza los posibles efectos adversos para la salud del consumo de cafeína procedente de todas las fuentes dietéticas, incluidos los complementos alimenticios:

- en la población sana en general y en subgrupos, como los niños, adolescentes, adultos, las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia, y las personas que realizan ejercicio físico;
- en combinación con otras sustancias que están presentes en “bebidas energéticas” (D-glucurono-y-lactona y taurina), alcohol, o p-sinefrina.

No tiene en cuenta los posibles efectos adversos de la cafeína:

- en grupos de la población afectada por una enfermedad o condición médica;
- en combinación con medicamentos y / o drogas de abuso;
- en combinación con dosis de alcohol que, por sí mismos, suponen un riesgo para la salud (por ejemplo, durante el embarazo, el consumo excesivo de alcohol).

Algunos Estados miembro de la Unión Europea expresaron su preocupación por la seguridad del consumo de cafeína en la población general y en grupos específicos, tales como los adultos que realizan actividad física, y las personas que consumen cafeína junto con alcohol o sustancias que se encuentran en las bebidas energéticas. La Comisión Europea respondió pidiendo a la EFSA que evaluara la seguridad de la cafeína.

¿**Cuánta** cafeína consumimos?

El promedio de la ingesta diaria varían entre los Estados miembros, pero están en los siguientes rangos:

Edad muy avanzada (75 años o más):	**22-417mg**
Edad avanzada (65-75 años):	**23-362mg**
Adultos(18-65 años):	**37-319mg**
Adolescentes (10-18 años):	**0.4-1.4mg/kg de peso corporal**
Niños (3-10 años):	**0.2-2.0mg/kg de peso corporal**
Niños pequeños (12-36 meses):	**0-2.1mg/kg de peso corporal**

En la mayoría de las encuestas realizadas por la Base de Datos de Consumo de Alimentos de la EFSA (véase el panel al dorso), el café era la principal fuente de cafeína para los adultos, contribuyendo entre el 40% y el 94% de la ingesta total. En Irlanda y el Reino Unido, el té era la fuente principal, aportando el 59% y el 57% del consumo total de cafeína, respectivamente.

Hay grandes diferencias entre los países en cuanto a la contribución de las diferentes fuentes de alimentos al consumo total de cafeína entre los adolescentes. El chocolate era el principal contribuyente en seis encuestas, el café en cuatro encuestas, las bebidas de cola en tres, y el té en dos. En la mayoría de los países, el chocolate (que también incluye las bebidas de cacao) era la principal fuente de cafeína para niños de 3 a 10 años, seguido de bebidas de té y refrescos de cola.

Una de las razones en las diferencias de los niveles de consumo, que no tienen que ver con los hábitos culturales, es la concentración variable de la cafeína que se han encontrado en algunos productos alimenticios. Las concentraciones en las bebidas de café dependen del proceso de fabricación, el tipo de granos de café utilizado, y el tipo de preparación (por ejemplo, café de filtro, espresso). Los niveles encontrados en las bebidas a base de cacao dependen de la cantidad y el tipo de cacao presente en diferentes marcas.

¿Cuánta cafeína se puede consumir **de forma segura**?

Sobre la base de los datos disponibles, el Panel de la EFSA sobre Productos Dietéticos, Nutrición y Alergias (NDA) llegó a las siguientes conclusiones:

Adultos

- Las dosis individuales de hasta 200 mg de cafeína -aproximadamente 3 mg por kilogramo de peso corporal (mg/kg de peso corporal)- procedente de todas las fuentes no plantean problemas de seguridad para los adultos sanos en general. La misma cantidad de cafeína no plantea problemas de seguridad cuando se consume menos de dos horas previas a un intenso ejercicio físico en condiciones ambientales normales. No hay estudios disponibles en mujeres embarazadas o personas de edad avanzada / mediana edad que realizan ejercicio físico intenso.

- Las dosis individuales de 100 mg (alrededor de 1,4 mg/kg de peso corporal) de cafeína pueden afectar a la duración y patrones de sueño en algunos adultos, especialmente cuando se consume antes de acostarse.

- La ingesta de hasta 400 mg por día (alrededor de 5,7 mg/kg de peso corporal por día) consumido a lo largo del día, no plantea problemas de seguridad para los adultos sanos, excepto en las mujeres embarazadas.

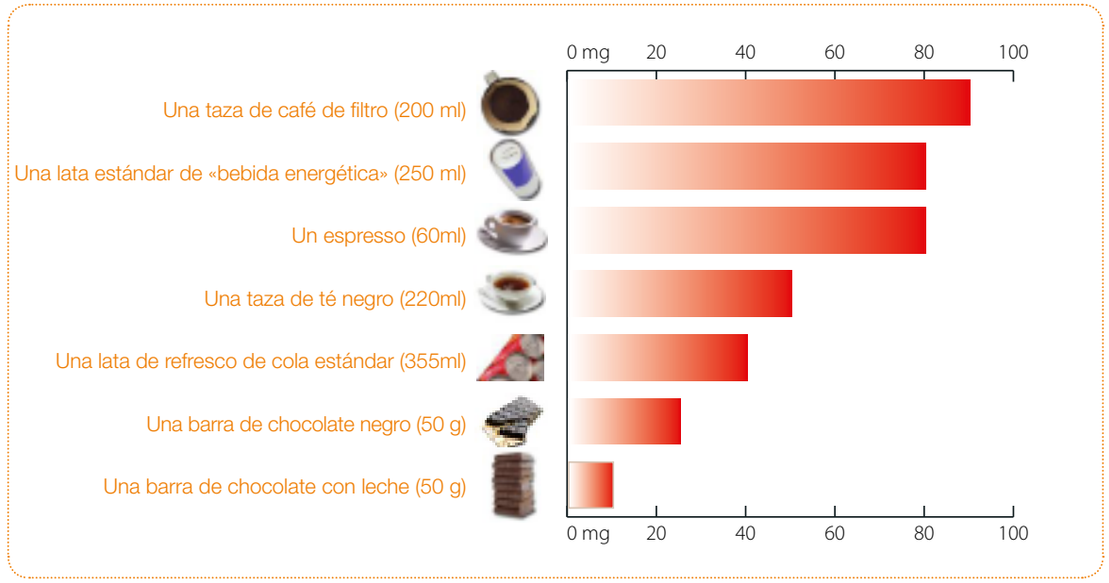
Las mujeres embarazadas / en periodo de lactancia

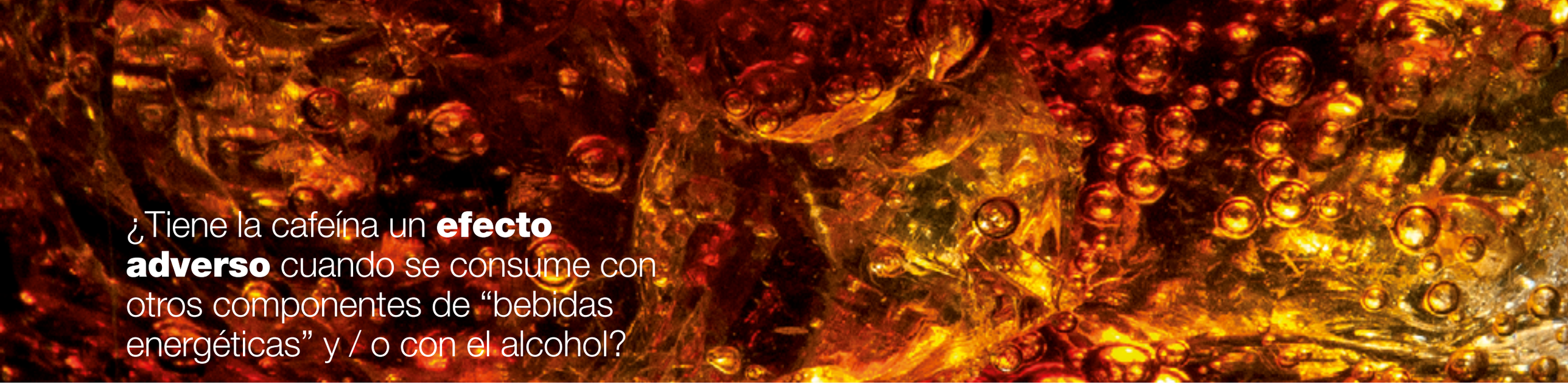
Si se consume a lo largo de todo el día, la ingesta de cafeína procedente de todas las fuentes de hasta 200 mg por día no plantea problemas de seguridad para el feto.

Niños y adolescentes

La dosis individual de cafeína que se considera no preocupante para los adultos (3 mg / kg de peso corporal por día) también puede ser aplicada a los niños, debido a que la velocidad a la que los niños y adolescentes procesan la cafeína es por lo menos igual a la de los adultos, y los estudios disponibles sobre los efectos agudos de la cafeína sobre la ansiedad y la conducta en niños y adolescentes apoyan este nivel. También se propone un nivel de seguridad de 3 mg/kg de peso corporal por día para el consumo de cafeína habitual por los niños y adolescentes.

¿Cuánta cafeína hay en …?





¿Tiene la cafeína un **efecto adverso** cuando se consume con otros componentes de “bebidas energéticas” y / o con el alcohol?

- El consumo de otros constituyentes de “bebidas energéticas” en concentraciones comúnmente presentes en este tipo de bebidas no afectaría a la seguridad de la dosis individual de hasta 200 mg de cafeína.

- El consumo de alcohol en dosis de hasta aproximadamente 0,65 g / kg de peso corporal, lo que lleva a un contenido de alcohol en sangre de 0,08% - el nivel al que se le considera no apto para conducir en muchos países - no afectaría la seguridad de dosis individuales de cafeína de hasta a 200 mg. Hasta estos niveles de ingesta, es poco probable que la cafeína enmascare la percepción subjetiva de la intoxicación por alcohol.

¿CÓMO CALCULÓ LA EFSA LOS NIVELES DE CONSUMO?

En primer lugar, la EFSA utilizó una encuesta realizada en el Reino Unido para calcular los niveles de cafeína en diferentes productos alimenticios. Esta encuesta contenía información sobre las concentraciones de cafeína en 400 muestras de tés (hojas sueltas, bolsas, máquinas expendedoras, y té instantáneo) y cafés (café de filtro, máquinas expendedoras, café expreso y café instantáneo) preparada en casa, en oficinas o comprado en los cafés y otros puntos de venta. Para los alimentos para los que la encuesta del Reino Unido no cubrió los niveles de cafeína, se utilizó un promedio de los valores medios registrados en otras encuestas representativas, a excepción de “bebidas energéticas”, para lo cual se eligió la concentración de cafeína (320 mg por litro) de la marca más popular .

La Base de Datos de Consumo de Alimentos de la EFSA se utilizó entonces para calcular la ingesta de cafeína de los alimentos y bebidas. La base de datos contiene datos de 39 encuestas en 22 países europeos que cubren a 66.531 participantes. Estas encuestas no proporcionan información sobre el consumo de suplementos alimenticios que contienen cafeína. Se utilizó un informe de 2013 de la EFSA para calcular las ingestas agudas de cafeína procedente de las “bebidas energéticas” en los adultos.

Traducción sin valor legal del dictamen científico sobre la seguridad de la cafeína
http://www.efsa.europa.eu/en/publications/efsajournal.htm

European Food Safety Authority
Via Carlo Magno 1A
43126 Parma
Italy

Tel. + 39 0521 036 111
Fax + 39 0521 036 110
www.efsa.europa.eu

Publications Office

Photo credits: EFSA, Thinkstock

doi:10.2805/618813
ISBN 978-92-9199-677-3

© European Food Safety Authority, 2015. Reproduction is authorised, except for commercial purposes, provided that the source is acknowledged.