REALIDAD: BEBER CAFÉ AYUDA A MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

Es VERDADERO porque:

- Los efectos del consumo de café sobre el rendimiento deportivo están vinculados a los efectos de la cafeína propiamente dicha más que al café.
- La EFSA (Agencia Europea de Seguridad Alimentaria) afirmó recientemente que se había establecido una relación causa efecto entre la ingesta de cafeína y la mejora del rendimiento en términos de resistencia, capacidad de resistencia y reducción del nivel de cansancio percibido (9). La cafeína es efectiva en dosis de 3 a 4mg/kg.
- La cafeína puede moderar la fatiga central e influir sobre las tasas de cansancio, dolor y energía percibidas, estando todos estos factores relacionados con una mejora del rendimiento (10).

MITO: EL CAFÉ DESHIDRATA

Es FALSO porque:

- Aunque hay algunos indicios de que la cafeína puede tener un ligero efecto diurético a corto plazo, al cabo de 24 horas la cantidad de orina producida por sujetos que tomaron café y otros que bebieron líquidos sin cafeína es prácticamente la misma (11).
- El 97% del contenido del café es agua, convirtiéndola en una importante fuente de hidratación. La Sociedad Española de la Nutrición Comunitaria (SENC) clasifica al café, en su pirámide de hidratación saludable, como bebida de consumo diario recomendado para una correcta hidratación.
- El consumo moderado de café contribuye a la ingesta necesaria de líquidos diaria sin que provoque deshidratación o pérdidas significativas de fluidos corporales (12).

REFERENCIAS

1 Según estudio publicado por la Fundación Española del Corazón. Editorial de la revista "Corazón y Salud". Enero 2013

2 The Americal Journal of Clinical Nutrition. Available at http://ajcn.nutrition.org/content/84/1/95.

3 Conclusiones de la mesa redonda "Café y Diabetes" celebrada en el marco del 7º Congreso Mundial de prevención de la diabetes y sus complicaciones. Madrid, 11 - 14 noviembre 2012

4 Lopez-Garcia E et al. (2011) Coffee consumption and mortality in women with cardiovascular disease. ÔAm J Clin Nutr; 94 (4):1113-1126.

5 Klatsky AL et al (2011). Coffee, caffeine, and risk of hospitalization for arrhythmias. The Permanente Journal;15(3): 1519-25.

6 Jee SH et al (2001). Coffee consumption and serum lipids: a meta-analysis of randomized controlled trials.Am j Epidemiol; 153:353-62.

7 eck JD et al (2010). A review of the epidemiological evidence concerning the reproductive health effects Ôof caffeine consumption: a 2000-2009 update. Food Chem Toxicol; 48:2549-76.

8 American College of Obstetrician and Gynaecologists (2010). Moderate caffeine consumption duringpregnancy. Committee opinion no. 462. Obstet Gynecol; 116:467-8.

9 EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies (NDA) (2011). Scientific Opinion on thesubstantiation of health claims related to caffeine and increase in physical performance during short-termhigh-intensity exercise (ID 737, 1486, 1489), increase in endurance performance (ID 737, 1486), increase inendurance capacity (ID 1488) and reduction in the rated perceived exertion/effort during exercise (ID 1488,1490) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal;9(4):2053. Available at ÔHYPERLINK «http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2053.htm» www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2053.htm

10 Davis JK et al (2009). Caffeine and anearobic performance: ergogenic value and mechanisms of action.Sports Med; 39:813-32.

11 Popkin BM et al (2006). A new proposed guidance system for beverage consumption in the United States. ÔAm J Clin Nutr, 83, 529-542.

12 Kolasa KM et al (2009). Hydration and health promotion. Nutrition Today 44, 190-203.

13 EFSA (2011). Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to caffeine and increasedalertness (ID 736, 1101, 1187, 1485, 1491, 2063, 2103), and increased attention (ID 736, 1485, 1491, 2375)pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal;9(4):2054. Available at: ÔHYPERLINK «http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2054.htm» www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/2054.htm

14 Fredholm BB et al (1999). Actions of caffeine in the brain with special reference to factors that contribute towidespread use. Pharmacol Rev; 51:83-133.

15 Nehlig A et al (2000). Dose-response study of caffeine effects on cerebral functional activity with a specificfocus on dependence. Brain Res; 858:71-77.

16 Acquas E et al (2002). Differential effects of caffeine on dopamine and acetylcholine transmission in brainareas of drug-naive and caffeine-pretreated rats. Neuropsychopharmacology; 27:182-193.

17 De Luca MA et al (2007). Caffeine and accumbens shell dopamine. J Neurochem; 103:157-163.

18 Nehlig A (2004). Are we dependent on coffee and caffeine: an update. In Nehlig A, ed. Coffee, Tea, Chocolateand the Brain. Boca Raton, FL: CRC Press; 133-146.

19 Sin CWM, et al (2008). Systematic review on the effectiveness of caffeine abstinence on the quality of sleep. ÔJ Clin Nursing; 18:13-21.

20 Carrier J et al (2009). Effects of caffeine on daytime recovery sleep: A double challenge to the sleep-wakecycle in aging. Sleep Med;10:1016-24.

21 American College of Obstetrician and Gynaecologists (2010). Moderate caffeine consumption during pregnancy. Committee opinion no. 462. Obstet Gynecol; 116:467-8.

centro de información
Café y Salud

CENTRO DE INFORMACIÓN CAFÉ Y SALUD
www.cicas.es - Twitter: @esCafeSalud

CAFÉ Y SALUD

¿MITO O REALIDAD?

A pesar de que el café es la segunda bebida más consumida en todo el mundo, tan solo por detrás del agua, son muchos los falsos mitos que aún prevalecen en relación a sus efectos sobre el organismo, provocando una gran confusión en el consumidor respecto a si puede consumir café como parte de una dieta sana y equilibrada.

Debemos partir de la premisa de que el café es uno de los alimentos sobre los que más investigaciones se realizan en el mundo, pudiendo concluirse de dicha evidencia científica que: el consumo habitual y moderado de café no solo puede formar parte de una dieta equilibrada sino que incluso puede reportar beneficios a la salud.

Por consumo moderado entendemos 3 ó 4 tazas de café al día lo que equivale a aproximadamente 300 mg de cafeína.

Este documento ha sido elaborado específicamente para profesionales médico-sanitarios de acuerdo con las últimas investigaciones científicas disponibles, sirviendo como guía rápida de referencia para responder a las cuestiones más habituales sobre café y salud.

Este documento ha sido elaborado específicamente para profesionales médico-sanitarios de acuerdo con las últimas investigaciones científicas disponibles, sirviendo como guía rápida de referencia para responder a las cuestiones más habituales sobre café y salud.

MITO: BEBER CAFÉ ES MALO PARA LA SALUD

Es FALSO porque:

- El consumo diario de hasta cuatro o cinco tazas de café se asocia directamente a una mayor longevidad, así lo afirma la Fundación Española del Corazón (1).
- El consumo moderado y habitual de café puede formar parte de una dieta saludable y equilibrada y, para la mayoría de las personas, se considera seguro y sin efectos negativos para el organismo.
- La Food and Drug Administration (FDA) de Estados Unidos tiene clasificada la cafeína como sustancia generalmente reconocida como segura, determinando que un consumo normal de cafeína del orden de 300 mg/día en los adultos sanos no implica riesgos para la salud.
- El café ocupa el sexto lugar en la lista de los 50 alimentos que contienen más antioxidantes, y el primer lugar como bebida (2) lo que protege al organismo contra la oxidación celular, contribuyendo a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas. En concreto, la capacidad antioxidante del café reduce en hasta un 25% el riesgo de padecer diabetes tipo II (3) y en un 14% el riesgo de muerte (1).
- Para aquellas personas sensibles a los efectos estimulantes de la cafeína, el café descafeinado puede ser una excelente alternativa de forma que puedan seguir disfrutando del aroma y sabor del café.

REALIDAD: BEBER CAFÉ NO AUMENTA EL RIESGO DE SUFRIR ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Es VERDADERO porque:

- El consumo moderado de café no está vinculado a un aumento de problemas cardiovasculares como por ejemplo enfermedades cardiacas, ataques al corazón, arritmias o hipertensión (4,5)
- Es más, recientes estudios como la revisión publicada por la Federación Española del Corazón revelan que el consumo moderado y habitual de café disminuye incluso el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (1).
- La Sociedad Española de Cardiología (SEC) afirma que "no existe motivo alguno para que un hipertenso bien controlado no pueda tomar café".
- El efecto del café sobre los niveles de colesterol depende fundamentalmente del método de preparación. El café preparado con filtro no tiene relación significativa con el aumento del nivel de colesterol, mientras que el café de puchero podría aumentar dicho nivel (6).

MITO: LAS MUJERES EMBARAZADAS DEBEN DEJAR DE TOMAR CAFÉ

Es FALSO porque:

- Los estudios realizados en la última década concluyen claramente que una ingesta moderada de cafeína, incluida la procedente del café, no debe ser motivo de preocupación a la hora de tener un embarazo seguro (7). Por tanto, las mujeres embarazadas pueden disfrutar de un par de tazas de café al día.
- Las autoridades sanitarias recomiendan que las mujeres embarazadas limiten su ingesta total de cafeína a 200-300mg diarios (8). Una taza de café normal suele contener entre 80 y 100mg de cafeína.
- Rigurosos estudios científicos en humanos han demostrado que, en general, el consumo moderado de cafeína, procedente del café u otras bebidas con cafeína, por parte de mujeres embarazadas no produce efecto adverso alguno sobre el feto.

REALIDAD: BEBER CAFÉ ME AYUDA A MANTENERME ALERTA Y MEJORA MI CONCENTRACIÓN

Es VERDADERO porque:

- Es bien sabido que la cafeína presente en el café tiene efectos estimulantes, y se ha demostrado científicamente que dichos efectos son beneficiosos para el rendimiento mental.
- La EFSA (Agencia Europea de Seguridad Alimentaria) estableció recientemente que una dosis de 75 mg de cafeína (aproximadamente la cantidad presente en una taza de café normal) aumenta los niveles de atención y alerta (13).
- Los efectos estimulantes de una taza de café se manifiestan entre 15 y 45 minutos después de su consumo, prolongándose durante alrededor de 4 horas (14).

MITO: EL CAFÉ PUEDE CREAR ADICCIÓN

Es FALSO porque:

- Aunque la cafeína presente en el café es un estimulante suave del sistema nervioso central, los estudios científicos más recientes utilizando escáneres cerebrales sugieren que los consumidores moderados de café no desarrollan una dependencia física de la cafeína (15, 16, 17).
- En algunos estudios se sugiere que al eliminar repentinamente la cafeína de la dieta pueden producirse en algunas personas ligeros síntomas de síndrome de abstinencia, como dolores de cabeza. Sin embargo, estos síntomas se evitan simplemente a través de una reducción gradual del consumo de cafeína en la dieta (18).
- Lo más probable es que la gente consuma café habitualmente para disfrutar de su aroma y sabor, a la vez que reconocen su capacidad para estimular el comportamiento, sin que la capacidad adictiva de la cafeína tenga importancia alguna.

REALIDAD: CONSUMIR CAFÉ POR LA TARDE O POR LA NOCHE NO SIEMPRE PRODUCE PROBLEMAS PARA CONCILIAR EL SUEÑO

Es VERDADERO porque:

- El efecto estimulante de la cafeína no afecta de igual forma a todas las personas.
- Algunas personas sensibles a la cafeína experimentan un retraso a la hora de conciliar el sueño y/o problemas de sueño en general si consumen cafeína por la tarde o antes de acostarse, debido al ligero efecto estimulante del café.
- Cualquier persona que sea sensible a los efectos estimulantes del café puede simplemente sustituir el consumo de café normal por el descafeinado durante la tarde y noche (19).
- Debe precisarse que existen muchos otros factores como el ruido, la temperatura, o la sensación de incomodidad, que pueden afectar el tiempo que una persona necesita para conciliar el sueño (20).

MITO: EL CAFÉ DESCAFEINADO ES MÁS SANO QUE EL CAFÉ NORMAL

Es FALSO porque:

- Existen algunas circusntacias en las que puede aconsejarse a ciertas personas que tomen café descafeinado. Se aconseja a las mujeres embarazadas por ejemplo que limiten su ingesta de cafeína a entre 200 y 300mg de cafeína al día (8), y lo mismo ocurre con personas especialmente sensibles a la cafeína. Para estos casos, el café descafeinado ofrece una alternativa perfecta de forma que puedan seguir disfrutando de todo el aroma y sabor del café.
- Además, algunas personas, debido al ligero efecto estimulante del café, ven afectado su patrón de sueño si consumen cafeína por la tarde o antes de acostarse. En estos casos, es recomendable que se sustituya el café normal por descafeinado durante la tarde y la noche (19).
- Aparte de estos casos, se ha demostrado que el café (con cafeína) tiene incluso efectos beneficiosos. Por ejemplo, la EFSA (Agencia de Seguridad Alimentaria) ha declarado recientemente que la cafeína mejora el rendimiento deportivo (resistencia) y aumenta los niveles de alerta y atención (9,13).