



Salud y temperancia

Iglesia Adventista del Séptimo día - La Florida -
Walker Martínez 320 - fono 2962203

Volumen 1, Número 4 Febrero.1999

¿Qué hay en una taza de café?

El café, el té y las bebidas a base de cola (gaseosas de color café oscuro) son artículos de consumo que no debieran aparecer en la mesa de los que desean tener familias sanas, de los que se proponen evitar la diabetes, de los que buscan tener un sistema nervioso estable y de los que anhelan vivir en paz con la gente.

El café, el té y otras bebidas cafeinadas (Coca-Cola, Pepsi-Cola, etc.) producen efectos inmediatos, los que se manifiestan poco después de ingerirse la bebida y duran cuatro horas. Algunos de estos efectos son : alteración del equilibrio corporal, palpitaciones anormales del corazón, insomnio, fatiga, etc.

El uso continuo de bebidas con cafeína también produce efectos a largo plazo.

Se ha descubierto recientemente que la cafeína daña los cromosomas de las células en la misma forma como los dañan los productos químicos originadores de cáncer. Algunos médicos creen que las bebidas que contienen cafeína, como el café, el té y las preparadas a base de cola (gaseosas negras) aumentan la probabilidad de formación de cáncer.

En muchos países las enfermedades del corazón son bastante frecuentes. Estas se relacionan con un elevado contenido de colesterol de la sangre. Pero no todos saben que una sola taza de café por día durante cierto tiempo puede aumentar el colesterol de la sangre. Si una persona consume regularmente de una a cinco tazas de café por día, su riesgo de tener un ataque al corazón es 60% mayor que en alguien que no toma café. Pero si bebe diariamente seis o más tazas de café, su riesgo es 120% mayor.

Los músculos y nervios de la persona que toma cafeína se mantienen tensos y excitados. Los efectos que produce en el organismo son similares a los de la morfina, la nicotina y la cocaína, pues la cafeína, al igual que éstas sustancias, es un alcaloide. La respiración se acelera y mantiene todo el cuerpo trabajando cuando necesita descanso. Los sistemas que



controlan las reservas del cuerpo son excitados y se gastan estos recursos innecesariamente.

Cuando se ingiere cafeína, el azúcar de la sangre sube y la persona se siente reanimada, con más energía. Pero esta energía ha sido tomada de las reservas por el estímulo de la cafeína, pues ésta no contiene ningún alimento que dé fuerza. Por lo tanto el azúcar bajará rápidamente y la persona se sentirá más cansada que antes, lo que la obligará a tomar otra taza con una dosis mayor de cafeína para volver a sentir el estímulo de fuerza y energía. Este sube y baja del azúcar en la sangre agrava la diabetes, hace que el corazón lata irregularmente, eleva al colesterol en la sangre trayendo la posibilidad de un ataque cardíaco e inicia los problemas con presión alta y baja.



También la cafeína puede causar úlceras en el estómago. Ultimamente han aumentado las úlceras de estómago en los niños, porque ellos consumen cada vez más bebidas que contienen cafeína, como la Coca-Cola y otras.

La cafeína puede producir alergias, insomnios, irritabilidad, palpitaciones, fiebre y otros síntomas. Los bebedores de bebidas cafeinadas son menos eficientes y alertas que los que no las beben, y experimentan fatiga indebida a causa de la ingestión constante de cafeína. Además, a los bebedores de café les resulta casi imposible librarse del hábito de tomar bebidas alcohólicas y fumar cigarrillos.

La Dra. J.Mayer, especialista en alimentación de la U.de Harvard, EEUU, dice : "Quisiera tener algo para decir a favor del café, pero fuera de su sabor no tengo nada bueno que decir".

El cacao, del cual se elabora el chocolate, contiene un 3% de cafeína. Por lo tanto quien consume chocolate está haciendo lo mismo que si tomara café. Pero , con el cacao no es sólo la cafeína el problema, sino también las grasas saturadas que contiene, los condimentos o especias con que se elabora el chocolate, sino también la terrible teobromina. Esta sustancia, la teobromina es una metixantina. Las metixantinas son sustancias que causan graves daños en cualquier órgano o tejido del cuerpo desarrollando quistes y tumores fibrosos. Un ejemplo de ellos es la enfermedad fibroquística de los senos (fibromas o fibroadenomas), que si bien en principio son tumores benignos, si se dan las condiciones necesarias, pueden transformarse en cancerosos con el tiempo.

Recordemos también que las grasas saturadas (como las del cacao), son una gran fuente de colesterol y demás problemas circulatorios.



Por toda esta lista de males producidos por la cafeína, debemos tomar la firme determinación de olvidarnos de ella.

Pero no crea que la lucha va a ser fácil . Se requiere de una fuerte determinación para hacerlo, pues, la cafeína crea hábito.