

➔ ¿La cafeína es buena? Decídelo tú

Una de las costumbres más tradicionales de los países europeos, es el consumo de café. Muchos han sido los estudios realizados para saber si es buena o mala para la salud y en general se piensa que su consumo moderado es beneficioso, pero ¿es esto cierto? En este artículo quiero comentaros una noticia que recientemente apareció en los periódicos de Inglaterra, y después exponeros las averiguaciones que he realizado acerca del café con el fin de que cada uno llegue a tomar sus propias conclusiones.

NOTICIA

"Yasmine Willis, de 17 años de edad, bebió siete cafés espresso dobles mientras trabajaba en una cafetería propiedad de su familia en el condado de Durham, en el norte de Inglaterra. Poco después tuvo que ser trasladada a un hospital luego de que desarrollara fiebre e hiperventilación y comenzara a reír y llorar sin motivos tras consumir una sobredosis... de cafeína." (Foto derecha).



Sus palabras, dadas al periódico BBC, fueron estas:

"Me comencé a sentir muy alterada, con palpitaciones; el corazón se me aceleró de tal manera que pensé que iba a sufrir una conmoción. No sabía que esto podría pasar. Sólo espero que otros aprendan"

QUE DEBEMOS SABER SOBRE LA CAFEÍNA



1. La cafeína se encuentra en el café, el mate, en las bebidas de

Cola, en bebidas como el RedBull, Guaraná o similares y en algunos medicamentos. Y sustancias iguales que la cafeína (teína y teobromina) se encuentran en el té y en el chocolate no desgrasado. La cafeína es una sustancia que penetra fácilmente en todas las células del organismo, especialmente en las neuronas (células del sistema nervioso).

2. Su acción más importante es la de estimular la transmisión de los impulsos nerviosos entre las neuronas. Ésta no se acumula en el organismo puesto que se elimina con la orina entre 3 y 6 horas después de haber sido ingerida. Se considera que en situaciones necesarias para la salud, consumir cantidades de cafeína inferiores a 300 miligramos, una cantidad que equivale a 3 tazas de café puede aliviar la fatiga, favorecer las funciones intelectuales, puede mantener a la persona despierto cuando se tiene sueño, e incluso puede resultar útil en caso de desmayo, ya que la cafeína proporciona un estímulo de emergencia, aunque no soluciona la causa del trastorno.

3. El consumo habitual de cafeína crea adicción y es por este motivo que las personas que acostumbran a tomar café u otras fuentes de cafeína, sufren diversos síntomas cuando no toman su dosis habitual, llegando en ocasiones a alcanzar el síndrome de abstinencia con los siguientes síntomas: cansancio, irritabilidad nerviosa, incapacidad para concentrarse, ansiedad, dolor de cabeza entre las más frecuentes.

4. La cafeína aumenta la secreción de ácido clorhídrico y de pepsina en el estómago, produce un aumento ligero y transitorio de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial, no se acumula en el organismo, se degrada en el hígado.

"Consumir entre 75 y 150 mg de cafeína eleva la temperatura, el ritmo respiratorio y el nivel de ácido gástrico en el estómago. Cantidades más altas en el torrente sanguíneo pueden producir ansiedad, irritabilidad, insomnio, sudoración, taquicardia y hasta diarrea.

El uso prolongado de más 650 mg diarios de cafeína, equivalentes a ocho o nueve tazas de café al día pueden ocasionar úlceras gástricas, incremento en el nivel del colesterol, insomnio crónico, ansiedad y depresión permanentes. Este tipo de consumo también parece estar asociado con disfunciones cardíacas y la aparición de ciertos tipos de cáncer asociados a los alquitrans del café."

Antonio Escohotado Espinosa, nacido en Madrid, destacado ensayista y profesor universitario, tiene gran notoriedad pública debido a sus investigaciones acerca de las drogas. Este estudioso dice lo siguiente respecto a la cafeína:

"Diez tazas al día de café, por ejemplo, representan un gramo y medio de cafeína, que en efecto estimulante equivalen a 150 mg de cocaína y a unos 15 de metanfetamina. Y Calculando que la cafeína posee unas diez



veces menos actividad que la cocaína, y que el litro de café concentrado equivale a unos diez gramos de cafeína, esas personas (las que consumen un

litro de café diario) están consumiendo al día dosis equivalentes a un gramo de cocaína, cantidad poco compatible con la salud de casi nadie...la cafeína produce un síndrome de abstinencia en mucho menos tiempo que opio, heroína y barbitúricos...El alcaloide psicoactivo de café, té, cola, yopo, mate, guaraná, cacao y algunas otras plantas no se consideran sustancia psicotrópica, y no forma parte de las drogas en sentido legal. Por eso mismo faltan estudios serios sobre su intoxicación"

Esto quiere decir:

1 taza = 150 mg de cafeína = 15mg de cocaína (*efecto estimulante equivalente*)

10 tazas = 1500 mg (1 gramo y medio) de cafeína = 150 mg de cocaína (*efecto estimulante eqv.*)

1 litro de café tiene 10 gramos de cafeína (10.000 mg) = 1 gramo de cocaína (1.000 mg) (*efecto estimulante eqv.*)

Quiero terminar con estas palabras de Antonio Escohotado: "*Más que estimular la atención intelectual, la cafeína estimula el simple estado de vigilia, la resistencia al cansancio...Lo que en algunos se manifiesta como locuacidad y extroversión produce en otros el deseo de aislarse, vida interior, de acuerdo con el típico efectos polar de los estimulantes; los extrovertidos tienden a introvertirse, y los introvertidos a extrovertirse, salvo que esas disposiciones sean muy marcadas, en cuyo caso se potencian simplemente.*"