

LA CAFEÍNA UNA DROGA VENENOSA



INTRODUCCIÓN

Todos conocemos a alguien que se ha dedicado a satisfacer las exigencias de algún tipo de vicio horrible durante toda una vida, aparentemente sin ningún efecto. Es más, muchos de estos "sobrevivientes" contribuyen al "vicio" la razón de su larga vida. ¿No ha recibido alguna vez una respuesta como ésta cuando le ha preguntado a algún anciano cuál es el secreto de su longevidad? "Sólo fumo cigarrillos hechos a mano" o "siempre tomo mi café sin crema". Pero la que se lleva el premio es aquel que dice: "todas las mañanas cuando me levanto me tomo una copa de brandy". Estos son literalmente "sobrevivientes". Sin embargo, y a sabiendas que lo que dicen se opone completamente a la lógica, recibimos y tomamos estos consejos como secretos fidedignos y los empezamos a practicar; sólo para darle gusto a ese "vicio" y tener una disculpa para no dejarlo.

¿Por qué? Si el periódico local tuviera un artículo que dijese "Hombre en disfraz de Superman sobrevive salto desde el puente", ¿cuántas personas saldrían corriendo disfrazados de Superman a lanzarse de ahí pensando que quizás se ha encontrado un método nuevo de tomarse un baño fresco en un día caliente? Quizás esto le cause risa, pero es el mismo principio. El problema está en que cuando se trata de un "vicio" que es agradable, el hombre prefiere ignorar los datos científicos y sufrir las consecuencias antes que renunciar a él. Sin embargo, todas las investigaciones científicas comprueban que tanto los puentes como el brandy, la nicotina o la cafeína van en contra de la salud de la raza humana.

¿Es usted de las personas que necesita de una buena taza de café por la mañana para despertarse y otra cuando llega a la oficina para "rematar" el efecto de la primera taza? ¿Y luego después del almuerzo o la comida, otra para ayudar la digestión? ¿O le gusta mejor esa sensación que siente al tomar una soda y se mantiene con una en la mano todo el día? ¿Le gusta sentarse a tomar chocolate con leche muy seguido? Entonces usted tiene un problema de "adicción", y de la peor clase: una "drogadicción".

"¿Yo drogas? ¡Nunca!", dirá usted.

Desafortunadamente es cierto, está adicto a una droga conocida como "cafeína" y a continuación vamos a estudiar qué tan grave son sus consecuencias.

LOS DEFECTOS DE NACIMIENTO

Ha causado cambios genéticos en ciertos animales de laboratorio. Tanto las células humanas como las del ratón de laboratorio (cuando son criados con cafeína), se vuelven incapaces de reparar cualquier lesión en sus cromosomas, y son los cromosomas los que determinan cómo van a salir nuestros hijos. Cromosomas dañados pueden producir defectos, tantos mentales como físicos, en los niños aún en el vientre de la madre.

La Administración de Drogas y Alimentación de los Estados Unidos ha publicado una advertencia a las mujeres para disminuir a un mínimo o eliminar por completo el consumo de bebidas cafeinadas por el descubrimiento reciente del efecto que esta droga tiene sobre la placenta y los defectos físicos causados en los animales (Véase "Science", 209:1500,1980).

El investigador Tomás Collins estudió los efectos de la cafeína sobre 305 ratas preñadas. Aquellas que consumieron el equivalente a 12-24 tazas de café (para un ser humano), parieron ratones sin dedos;

mientras que las ratas que consumieron sólo dos tazas al día produjeron bebés con un desarrollo en los huesos más lento que lo normal.

Una investigación llevada a cabo en Bélgica con 277 mujeres descubrió que existía una relación muy clara entre la cantidad de café que tomaban y la cantidad de defectos de sus recién nacidos. (Véase Menee, 207:1296-7, 1980). Los datos estadísticos derivados de este estudio fueron cuidadosamente analizados, y se demostró que esta relación no pudo ser sólo una casualidad. Un estudio adicional demostró que la eliminación de la cafeína en las mujeres embarazadas es más lenta que en mujeres normales o el hombre. Así que corren un riesgo más alto si son expuestas a esta sustancia peligrosa.

Otros estudios han descubierto que los fetos pueden tener hígados defectuosos que no pueden procesar y eliminar las toxinas del cuerpo. Sustancias dañinas, como la cafeína, pueden pasar directamente de la madre al bebé. Y, no pudiendo eliminar el veneno, sus pequeños cuerpos quedan estropeados para siempre. Es más, se ha encontrado que la cafeína produce el mismo efecto sobre el cuerpo que la radiación.

EL CÁNCER

La cafeína puede estar ligada al cáncer. Los científicos han descubierto que la cafeína puede hacerle daño a los cromosomas de las células en la misma manera que otras sustancias cancerígenas. Hoy día se cree que las bebidas cafeinadas como el café, el té y las sodas, incrementan la posibilidad del desarrollo del cáncer en el cuerpo humano.

En 1979, el Dr. Minton y el personal de investigación de la Universidad del Estado de Ohio demostraron que las drogas que se encuentran en las bebidas cafeinadas contribuyen a problemas de fibrosis. La enfermedad fibrocística produce nudos en los senos que se asemeja al cáncer en el seno. Se ha estimado que las mujeres con senos císticos tienen una posibilidad muy alta de desarrollar cáncer en los senos. El 65 por ciento de las mujeres con senos císticos, quienes han dejado de ingerir producidos con cafeína, han perdido todos los síntomas de su enfermedad a los seis meses. Todos los "nudos" de los senos desaparecieron entre el primero y el sexto mes después de eliminar la cafeína de sus dietas.

Estudios recientes revelan que toda bebida cafeinada está directamente relacionada con cáncer en el páncreas. Y esto es importante porque este tipo de cáncer causa más de 20.000 muertes cada año en los Estados Unidos solamente. ("Coffee and Cancer of the Páncreas", en la Revista New England Journal Of Medicine. Marzo 12, 1981, Pág. 630). Este es el tipo de cáncer más doloroso de todos.

Algunas personas creen que si toman café sin cafeína en vez de café regular no van a tener problemas. Pero un artículo publicado en la revista Journal of the AMA por R.S. Lin y H. Kessler titulado "A Multifactorial Model for Pancreatic Cáncer in Man: Epidemiologic Evidence", llegó a la conclusión que esos aceites irritantes (cafeóleos) impactan las células del estómago que producen los ácidos hasta convertirlos a estos en ácido clorhídrico. Este ácido tiene una reacción negativa sobre el páncreas que sumada a otros factores causa el resultado más terrible: el cáncer.

LAS ULCERAS

Cuando el café se tuesta se liberan aceites especiales conocidos como cafeólos. Estos aceites son irritantes. La reacción de las paredes del estómago ante este irritante es la de producir un exceso de ácido clorhídrico. Esto según se demostrado, debilita la función del estómago produciendo úlceras gástricas. Además de esto, la cafeína, de por sí aumenta el efecto de otras sustancias que son estimulantes para los ácidos. Esta combinación de cafeolos con la cafeína acelera grandemente la posibilidad de úlceras gástricas y duodenales.

El Dr. M.I. Grossman, un especialista del aparato digestivo dice: La cafeína actúa no solo como un estimulante indirecto siendo un agente auxiliador para otros estimulantes. Y porque las bebidas con cafeína son usadas frecuentemente sin alimentos sólidos, producen niveles muy altos de secreción sin la acción amortiguadora de la comida. Idealmente, el uso de la cafeína en cualquier forma debería ser prohibida para los pacientes con úlceras duodenales" ("Physiologic Approach to Medical Management of Duodenal Ulcer", en la revista American Journal of Digestive Diseases. 6:56. 1961).

Las úlceras en los niños han aumentado en proporción al aumento del uso de las sodas. Lo que la

gente no entiende es, que estas bebidas contienen más cafeína aún que el mismo café.

EL SISTEMA NERVIOSO.

Al principio de la década de los años 40, investigadores en Alemania, descubrieron que "aunque la cafeína es un estimulante mental fuerte, puede resultar en el deterioro de la coordinación motriz (actividades tales como escribir, manejar un automóvil, etc.). También existe un efecto de resaca (el día después de la noche de tragos), en donde la eficiencia mental, después de haber mejorado, cae bajo niveles normales; 3-5 horas después de tomar el estimulante (H. A. de Vries, de Physiology of Exercise, pág. 395).

Este "efecto de resaca" fue descrito por Elena G. de White desde antes: "El té estimula y hasta cierto punto embriaga. Parecida resulta también la acción del café y de muchas otras bebidas populares. El primer efecto es agradable. Se excitan los nervios del estómago, esta excitación se transmite al cerebro, que a su vez acelera la actividad del corazón, y da al organismo entero cierta energía pasajera. No se hace caso del cansancio; la fuerza parece haber aumentado. La inteligencia se despierta y la imaginación se aviva."

"En consecuencia, muchos se imaginan que el té o el café les hace mucho bien. Pero es un error. El te y el café no nutren el organismo. Su efecto se produce antes de la digestión y asimilación, y lo que parece fuerza, no es más que excitación nerviosa. (Elena G. de White, El Ministerio de Curación Pág. 250-251).

Una preocupación que ha surgido recientemente es algo que los expertos están llamando cafeinismo, un término usado por los investigadores para describir en envenenamiento o nivel de toxicidad creado por la cafeína. Los síntomas de esto son tan similares a los síntomas de la neurosis que son casi indistinguibles. Son.

Movimientos involuntarios, temblores, insomnio, latidos irregulares del corazón, palpitaciones, mareo, dolores de cabeza y una inquietud muy extraña. Los niños y los adolescentes son los que más frecuentemente muestran estos síntomas por tomar tantas sodas.

Los estudios de geriatria son aquellos referentes a los ancianos y sus problemas. Estudios hechos recientemente entre personas ancianas han demostrado que hay una conexión entre el consumo de productos cafeinados y la pérdida de memoria. Esto contribuye además a la inhabilidad de pensar con claridad. Así que la relación que hay entre la cafeína y la senilidad es muy fuerte.

EL CORAZÓN

Todos sabemos que el asesino número uno del hombre es el paro cardíaco. Este problema está ligado con el alto nivel de colesterol. Una sola taza de café al día, después de un determinado tiempo, aumenta el nivel de colesterol en la sangre. Los estudios han demostrado que si una persona toma regularmente entre 1 y 5 tazas de café al día, su riesgo de sufrir un paro cardíaco aumenta en un 60 por ciento. Y si toma 6 o más tazas su riesgo aumenta en un 120 por ciento.

Otra forma en que la cafeína afecta del corazón es subiendo la presión de la sangre; lo que causa un aumento en el número de pulsaciones por minuto, e interfiere con el sueño, que es tan necesario para el descanso del corazón.

Una vez está en el cuerpo, la cafeína envía mensajes conflictivos a los vasos sanguíneos. Les dice a los que están cerca de la piel que se dilaten, pero al mismo tiempo envía un mensaje a los que están en el cerebro para que se contraigan (lo que reduce su capacidad de riego). Un resultado de esta confusión extraña es que el músculo del corazón tiene que trabajar más fuerte y con menos oxígeno que antes.

La cafeína tiene varios efectos sobre otros vasos sanguíneos también: Contrae a los que están en el cerebro, pero dilata aquellos que están en los pulmones y riñones. El resultado es un dolor de cabeza "vascular" y un aumento en la formación de la orina.

LA DIABETES

Tenemos además la diabetes, y su "hermana gemela", la hipoglucemia. Una de cada 5 o 6 personas tiene diabetes y hay aproximadamente unos 30 millones de diabéticos. La diabetes es el resultado del deterioro del páncreas después de comer demasiado a través de los años, comer antes de que la comida anterior haya hecho la digestión (que son 5-6 horas), el comer entre comidas, y comer demasiados dulces. Y

entonces viene la cafeína que acelera todo el proceso, dañando directamente el páncreas. Esto intensifica el problema diabético y hipoglucémico.

La cafeína aumenta además el azúcar en la sangre y la grasa. Y esto es algo que todos estamos tratando de evitar. Obra sobre la grasa del cuerpo eliminándola de la sangre y de esta manera acelera la coagulación de la misma.

LA ANEMIA

El café puede producir una deficiencia muy considerable de hierro en el cuerpo. No permite que el estómago digiera el hierro ingerido recientemente. Y si el café es acompañado con una rosquilla (bizcocho dulce), el bloqueo del hierro es aún mayor. Sin la cantidad apropiada de hierro, la sangre no puede llevar el oxígeno a los tejidos del cuerpo. La anemia del hierro es un problema muy serio. Evítelo si es posible.

¿ANTOJOS?

Las alergias, el insomnio, la irritabilidad, palpitaciones, la fiebre y otros síntomas son atribuidos al uso de la cafeína. La persona que toma café o sodas no es tan alerta y sufre bajo la fatiga por el uso constante de la cafeína. Causa "antojos" por otro tipo de estimulantes que pueden producir un efecto más intenso y duradero; además de incrementar el deseo de comer. Si no cree esto deje de tomar café y verá que su apetito se reducirá. El antojo por el tabaco y alcohol, si es que está usando cualquiera de estas sustancias, se vuelve más obsesivo. Si quiere reducir o eliminar cualquiera de estas dos sustancias tan peligrosas, deje de tomar cualquier bebida que contenga cafeína. La muy conocida doctora nutricionista, Dra. Agatha M. Thrash, declara que los "antojos" por alcohol y tabaco pueden llegar hasta un punto casi insoportable si una persona usa la cafeína constantemente.

COMO ROMPER EL HABITO DE LA CAFEÍNA (por J. Wayne McFarland, D.M.)

1. Coma un buen desayuno cuando se levante para mantener un nivel de energía alto durante toda la mañana.
2. Siendo que sus nervios reaccionarán ante la falta de cafeína, usted necesitará tomar toda la vitamina B que pueda conseguir de fuentes naturales. Elimine los postres y dulces y coma bastante frutas, granos y verduras.
3. Sustituya el café con bebidas de imitación y té de hierbas si es necesario. Aún mejor, lome un vaso de agua una media hora antes de comer, y durante la comida no tome nada.
4. Deje de fumar. El tomar café y el fumar son "vicios hermanos" y para muchas personas el uno va con el otro.
5. En vez de tomar ese "descanso de café", salga a caminar; a un paso acelerado, respirando profundamente. Este es uno de los hábitos más beneficiosos que usted puede formar.
6. Relájese frecuentemente, durmiendo bien, y tómese un baño caliente todos los días.
7. Dependá de fuentes espirituales cuando sienta el "deseo" de ingerir alguna de estas bebidas (café, sodas, té, etc.)- Tome un momento para buscar la ayuda divina para vencer este hábito. **COMO DEJAR LA CAFEÍNA (por Agatha M. Thrash, D.M.)**

Cuando el experto en nutrición, el Dr. Jean Mayer de la Universidad de Harvard se refiere al café, dice: "Cuánto quisiera encontrar algún beneficio en el uso del café, pero lo único que puedo decir a su favor es que tiene un buen sabor".

Esta falta de "noticias buenas" está persuadiendo a muchos a buscar una salida de este vicio.

La cafeína es un miembro del mismo grupo de alcaloides como la morfina, la nicotina, la cocaína, las purinas y la estricnina. Estos alcaloides son caracterizados por sus propiedades adictivas.

Hay algunas medidas sencillas que harán más fácil la tarea de romper el hábito.

No cometa el error de pensar que será fácil dejar de usar la cafeína. Estas sugerencias son sencillas y pueden ser seguidas por cualquier persona, pero siempre se requiere algún esfuerzo.

1. Haga de su tiempo libre un tiempo útil. La ociosidad puede producir la oportunidad para

entregarse a cualquier vicio, y los hace más difícil de romper.

2. Mantenga un diario en un cuaderno para registrar sus resultados. No se desanime con el fracaso, ni se anime muy rápido con el éxito. Esto es un asunto serio.

3. La cafeína tiene un efecto estimulante sobre el sistema nervioso. Tiene la habilidad de producir una adicción (vicio). Esto hace difícil el abandonarla. Después de empezar su programa de limpieza siga estas sugerencias:

(A) El comer en exceso, aún de la mejor dieta, puede causarle deseos de consumir no sólo cafeína, sino también otras sustancias dañinas.

(B) La nicotina en el tabaco y las purinas en la carne son parte de la misma familia química que la cafeína. El uso de cualquier sustancia de esta familia tiende a prolongar los deseos de consumir cualquier otra del mismo grupo.

(C) El vinagre, las especias (condimentos), mucho líquido a la hora de la comida, y el picante irritan el estómago. Y un estómago irritado lleva a una digestión pobre, que a la vez causa una falta de control en sí mismo.

(D) El alcohol no solamente es un irritante estomacal sino también reduce la efectividad del control sobre sí mismo.

(E) Nutrientes de alta calidad producen un efecto calmante sobre el sistema nervioso.

4. La cafeína está ligada a la adicción del azúcar. Por cinco (5) días todo tipo de azúcar debe ser eliminado. Por el desbalance del agua en su sistema, causado por la falta de azúcar y cafeína, su cuerpo necesitará de 8 a 10 vasos de agua al día.

5. Casi toda persona que deja de tomar café sentirá una sensación de sueño por unos días. Use un cepillo grande y duro (pero que no sea el de lavar las llantas del carro) para hacerse un masaje lo suficientemente brusco para estimular la circulación de la sangre pero no para hacerse daño. Empiece desde los dedos de las manos y siga con los de los pies, haciendo movimientos hacia el corazón. Cubra toda la superficie que sea posible y después tome una ducha de agua fresca.

6. El tomar bebidas o muchos líquidos en las comidas diluye los jugos digestivos. Siempre es una buena práctica aprender a comer sin tomar líquidos. Si come frutas o verduras carnosas en abundancia, la inflamación estomacal, que es lo que produce la sed desaparecerá. (Otra práctica que ayuda es la de tomar uno o dos vasos de agua tibia 30 minutos antes de comer.)

7. La persona que ha estado tomando bebidas cafeinadas por lo general desarrolla un hábito neuro-muscular. Se sentirá incómoda si no tiene en la mano una taza o un vaso. Lo mejor es reemplazar su dependencia con un vaso de agua o un té de hierbas que también es de mucho beneficio.

8. Quizá los síntomas más molestos son los que son causados por la alteración química del cerebro. El sistema nervioso se ha acostumbrado a la presencia de la cafeína. En su ausencia aparecerán síntomas como mareo, dolor de espalda, vista borrosa, etc. A medida que los niveles químicos del cerebro se normalicen estos síntomas desaparecerán.

9. El síntoma más fuerte que se siente al abandonar la cafeína es el dolor de cabeza. Puede afectar a diferentes individuos de diferente manera pero casi siempre se puede aliviar con un baño caliente a los pies o con un ejercicio de respiración profunda. Para personas que no sufren de diabetes o de la falta de circulación a las piernas o pies; un baño caliente de 30 minutos a los pies es el mejor tratamiento posible. Mantenga un paño frío en la cabeza (la frente), cara o cuello. El ejercicio de respiración profunda es sencillo: tome aire profundamente y reténgalo durante unos 20 segundos y exhale durante diez segundos. Repita 50 veces. Quizás le parezca esto un poco ridículo, pero lo invito a que pruebe usted mismo y sienta los resultados.

Para terminar le recomiendo que tenga un "amigo" que lo acompañe durante todo el proceso. Si conoce a alguien en la profesión médica que tiene experiencia ayudando a otros a cambiar su estilo de vida, póngase en contacto con él o ella.

ESPECIAL PARA USTED

Alimentos o productos que favorecen el cáncer

- **Café:** Su consumo se relaciona con el cáncer de vejiga urinaria que pueden ser precancerosa. Este efecto del café no se debe a la cafeína sino a algunos componentes de la esencia del café. Por eso el consumo del café **descafeinado también** aumenta el riesgo de padecer cáncer de vejiga urinaria.

El café es una autentica droga, debido a su importante contenido en cafeína. Cumple con todos los criterios establecidos por la OMS (organización Mundial de la Salud).

- Crea adicción o dependencia;
- Produce tolerancia (necesidad de aumentar la dosis para obtener el mismo efecto);
- Al interrumpir su consumo, se produce un síndrome de abstinencia;
- Su consumo habitual resulta nocivo para la salud.

Efectos nocivos del café

- **Osteoporosis:** El café favorece la perdida de calcio con la orina. Aunque una gesta moderada de café (2-3 tazas diarias) aumenta poco la perdida de calcio, contribuye a la osteoporosis.
- **Alteraciones en el rendimiento intelectual:** bajo el efecto de café, se producen más errores al identificar si un par de letras es igual (por ejemplo, A/a) o diferente (por ejemplo, P/a), según una prueba realizada en el Departamento de Psicología del Nene College de Northampton (Reino Unido).

-
- **Azúcar:** El consumo abundante de azúcar blanco(sacarosa) se relaciona, en diversos estudios epidemiológicos, con los siguientes tipos de cáncer:

- **Cáncer del colon**
- **Cáncer de estómago,**
- **Cáncer de cuello uterino.**

No existen datos acerca del azúcar **moreno** o del azúcar **de arce**, aunque cabe esperar que no resulten tan inconvenientes debido a que contienen una cierta cantidad de minerales y de vitaminas de las que carece el azúcar blanco.

La **fructosa**, aunque presenta algunos inconvenientes cuando se consume en exceso, protege contra el cáncer de próstata.

- **Carne:** Numerosas investigaciones científicas, tanto de tipo estadístico como experimental, han puesto de manifiesto que el consumo de carne es un *importante* factor de riesgo para la mayor parte de los tipos de cáncer (de cerebro, de pulmón de estómago, de riñón, de vejiga urinaria, de útero, de ovario y de próstata, entre otros).
- Las llamadas carnes rojas (de vacuno, de cordero y de cerdo),
- La carne muy hecha o cocida o asada a la barbacoa,
- La carne frita,
- La carne salada y/o curada, como el jamón, el bacón y los embutidos.

Toda esta información es sacada de una enciclopedia del Dr. Jorge D. Pampona Roger (Biblioteca Educación y Salud), Doctor en medicina y cirugía por la Universidad de Granada (España), médico especialista en cirugía general y del aparato digestivo, el hizo una investigación medica después de estar ejerciendo su profesión por 15 años. Mucha gente se enferma últimamente de cáncer y de osteoporosis y no se dan cuenta que la alimentación que estamos llevando es lo que nos está causando este tipo de enfermedades.

