

■ Chef&Hotel | opinión

Más que cafeína



Edmundo Veloso

Periodista especializado en café, crítico y periodista de música en prensa y revistas especializadas; editor y creador de contenido en radios y portales digitales en Chile y Reino Unido. @edmundovelosov

El cliché del café como kick de cafeína para comenzar el día -o para soportar su transcurso- es una noción reduccionista que incluso en el mundo del Specialty Coffee parece adosada y difícil de quitar cual un resto de leche en un pitcher. Aparte de su aporte en minerales como potasio y cromo, el café es una de las fuentes más ricas de polifenoles, compuestos bioactivos que tienen altas repercusiones en reducir riesgo de diabetes, demencia e incluso cáncer de hígado.

Los ácidos clorogénicos representan hasta el 12% del peso seco del grano de café verde y son responsables de gran parte de su capacidad antioxidante. Combaten el estrés oxidativo y modulan la inflamación y mejoran la sensibilidad a la insulina, reduciendo el riesgo de diabetes tipo 2. El ácido cafeico protege contra el daño celular y apoya la función hepática, teniendo efectos neuroprotectores, contribuyendo a reducir el riesgo de enfermedades como Alzheimer y Parkinson. El ácido ferúlico es antiinflamatorio y tiene la capacidad de mejorar la salud cardiovascular al reducir la

oxidación del colesterol LDL. La trigonelina, al tostarse, contribuye al aroma del café y se convierte en ácido nicotínico (vitamina B3), apoyando el metabolismo. En resumen: los polifenoles actúan como escudos contra radicales libres e influyen en la microbiota intestinal promoviendo el crecimiento de bacterias beneficiosas; incrementan la longevidad celular protegiendo contra el envejecimiento prematuro y agudizando el rendimiento mental al mejorar la circulación cerebral y potenciar la producción de BDNF, esencial para la memoria y el aprendizaje.

Si bien el café como eliminador potencial de zinc y hierro puede ser un argumento en contra de su consumo para algunos, cierto es también que el contexto otorga una perspectiva diferente: la quelación de hierro protege contra las grasas oxidadas en una dieta basada en el consumo de carnes a la parrilla, muy cocidas, o derechamente muy carbonizadas. La capacidad del café para propiciar la eliminación de sodio y cloro puede ser fácilmente hackeable con la ingesta de agua mineral -bienveni-

da la ya no tan característica soda que usualmente acompaña una refulgente taza de espresso- y, como sugerencia de este columnista, por qué no mejor apaciguar la pérdida de calcio, sodio y magnesio reemplazando la casi extinta galleta de cortesía con una porción single serving de mantequilla o, por qué no, de un queso crudo como grana padano o pecorino romano, convirtiendo una experiencia ya maravillosa en una magnífica combinación para el cuerpo y la consciencia, como un bulletproof coffee. Como consejo, para aprovechar al máximo las bondades del café, está de más recalcar el respeto por el grano y sus procesos, prefiriendo un producto de cadena y tostado respetuoso -el tostado excesivo degrada los polifenoles- y prefiera métodos de extracción como el cold brew, filtrado o la prensa francesa, que preservan mejor sus propiedades. Una taza de 180 ml de café filtrado contiene 355 mg de polifenoles, casi el doble que la misma porción de té verde.

¡Vaya ahora mismo por otra taza de café!