LITORALPRESS

Fecha: 07-06-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Cuerpo B
Tipo: Noticia general
Título: ¿Cuánto café es demasiado?

Pág. : 5
Cm2: 191,7
VPE: $ 2.517.778

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

THE ECONOMIST:

¿Cuánto café es demasiado?

Los estudios sugieren que el consumo moderado no solo es inofensivo; incluso, podría ser beneficioso.

Cada día, la humanidad consume alrededor de 2.000 millones de tazas de café. La buena noticia para quienes contribuyen a esa cifra es que tomar café de forma regular y en cantidades moderadas no parece ser perjudicial. Incluso, podría traer beneficios para la salud. Experimentos realizados en laboratorio y en animales han demostrado desde hace tiempo que algunos componentes del café —como el cafestol, el kahweol, la cafeína y los ácidos clorogénicos— pueden reducir la inflamación y el daño celular provocado por la oxidación.

Un equipo liderado por Marzieh Moeenfard, de la Universidad de Oporto, fue más allá y halló beneficios potenciales aún mayores. En un artículo publicado en el Journal of Cellular Biochemistry en 2016, informó que el cafestol y el kahweol (más presentes en el café sin filtrar que en el filtrado) lograban frenar el crecimiento de tumores al dificultar la formación de nuevos vasos sanguíneos en torno a las células cancerosas. Además, los ácidos clorogénicos inhibían la formación de carcinógenos dentro del cuerpo. Todo ello sugiere que el café podría ayudar a prevenir el cáncer.

The Economist
DERECHOS EXCLUSIVOS

Un estudio posterior dirigido por Jin-Kyoung Oh, del Instituto Karolinska en Estocolmo, reveló que las mujeres posmenopáusicas que declaraban beber tres o cuatro tazas de café al día tenían una probabilidad significativamente menor de desarrollar cáncer de mama, que aquellas que bebían hasta dos tazas. Investigaciones similares en Japón mostraron que quienes tomaban tres o más tazas diarias tenían un menor riesgo de padecer cáncer de hígado.

Dado que la cafeína es un estimulante que mejora el ánimo y combate el cansancio, algunos estudios han probado que su consumo reduce el riesgo de desarrollar enfermedades psiquiátricas y neurológicas, como el alzhéimer, el párkinson o la depresión. Algunos hallazgos han sido prometedores. Por ejemplo, Hong Chien-Tai, de la Universidad Médica de Taipéi, informó en 2020 que los pacientes con párkinson que consumían cafeína con regularidad experimentaban una progresión más lenta de la enfermedad que aquellos que no lo hacían.

Sin embargo, los resultados en cáncer y salud mental no son concluyentes. La incertidumbre probablemente se deba a la diversidad de compuestos presentes en el café. Los granos provienen de distintas especies, se tuestan de distintas maneras y se sirven en bebidas de tamaños y concentraciones variables. Aun así, el consumo moderado parece ser, en el peor de los casos, inofensivo.

Los excesos, en cambio, sí tienen consecuencias claras. Ingerir más de 400 miligramos de cafeína al día (un espresso contiene alrededor de 60) puede provocar dolores de cabeza, nerviosismo, irritabilidad, temblores musculares e insomnio. También se asocia a trastornos de salud mental, como la ansiedad, y puede agravar problemas crónicos como enfermedades cardíacas al aumentar la presión arterial. Se desconoce el efecto de una sobredosis de otros componentes activos del café.

Pero estos no son los únicos riesgos. Muchas personas añaden leche, azúcar, crema o jarabe a su café, y el consumo excesivo y crónico de estos ingredientes también puede ser perjudicial. Un estudio con más de 46.000 adultos, publicado en The Journal of Nutrition en mayo, ofrece una pista: los participantes que bebían entre una y tres tazas de café al día tenían una probabilidad 15% menor de morir durante la década siguiente, en comparación con quienes no bebían nada. Sin embargo, ese beneficio desaparecía si se añadía más de una cucharadita de crema o media de azúcar.

Así que, si quiere aprovechar los beneficios del café, no se exceda en las tazas y tómelo negro… y tan amargo como le guste.