

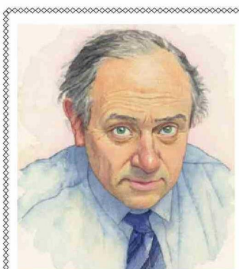
Fecha: 23-05-2026
Medio: Las Noticias
Supl.: Las Noticias
Tipo: Columnas de Opinión
Título: Columnas de Opinión: E

Pág.: 18
Cm2: 671,4
VPE: \$ 1.115.173

Tiraje: 3.600
Lectoría: 13.800
Favorabilidad: ☐ No Definida

Sábados Históricos

¡Café, café,... al rico café!



Jorge Abasolo

Periodista. Diplomado en Marketing Político y Miembro de la Sociedad de Historia y Geografía de Chile.

jorgeebar13@gmail.com

Esta frase ya es clásica en los estadios, cines, teatros y circos, entre otros.

Vamos a la historia. Las propiedades de las semillas de café fueron descubiertas por un pastor de cabras etíope llamado Kaidi, en el año 850.

Todo indica que tan solo hasta el siglo XIII los árabes le sacaron "el jugo" y ganaron dinero con el café. Fueron ellos los que probaron a cocer los granos... y se hicieron la América.

El consumo de café llegó a Europa por dos vías distintas: por Venecia, a finales del siglo XVI, a través del comercio de sus mercaderes, siendo utilizado principalmente como medicamento, especialmente como digestivo; y por Viena, ciudad cuyos habitantes -al conseguir levantar el cerco a que los tenían sometidos los turcos- se encontraron en el campamento de éstos centenares de sacos abandonados. Un héroe local, Kolschitzky, reclamó su posesión como recompensa de sus acciones y trató de popularizar su consumo, cosa que no consiguió del todo.

Se dice que el rey azteca Moctezuma tomaba hasta 50 tazas de café al día, cosa que no está comprobada del todo.

Lo que sí está respaldado es que el rey Luis XV de Francia gastaba alrededor de 15 mil dólares anuales en café. Por su parte, en el siglo XV, los ingleses tenían la costumbre de añadir mostaza, en lugar de azúcar o leche. En todo caso, nadie ha reclamado para sí la invención de esa costumbre.

En cuanto al consumo del café, el país que más



lo bebe es Finlandia, debido al frío que deben soportar. En segundo lugar asoma Luxemburgo, con cinco tazas diarias por persona.

Obviamente este ranking es proporcional, ya que si fuese por número de tazas consumidas el primer lugar se lo lleva Estados



Unidos, seguido de la Unión Europea (con Alemania a la cabeza) y Brasil.

Pero, insisto: al medir el consumo per cápita (por persona), los países nórdicos dominan ampliamente el ranking debido al clima y su cultura.

Como todo lo popular o muy famoso, el café ha

sido objeto de numerosos mitos y creencias populares que, en muchos casos, han sido desacreditados por la ciencia.

Vamos derrumbando mitos comunes:

-El café deshidrata.-

Falso. El café contiene un alto porcentaje de agua, por lo que una ingesta moderada contribuye a la hidratación diaria y compensa su leve efecto diurético.

-Causa problemas cardíacos.- Falso.

El consumo moderado (generalmente de 3 a 4 tazas al día) no incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares y puede aportar antioxidantes protectores.

-El café es adictivo.-

Falso. La comunidad médica y científica considera que la cafeína produce dependencia o hábito, pero no cumple con los criterios clínicos de una adicción.

-Al que escribe esta columna no le gusta el café.- Falso.

Como suelo escribir de noche, me tomo unas cuantas tazas de café.

En sinopsis... no hay parte del planeta en donde el café no sea bienvenido. Sin embargo, no crean que siempre el café fue apreciado, buscado, añorado y bienvenido.

Por ejemplo, en la Turquía de los siglos XVI y XVII, su consumo fue castigado... ¡con la pena de muerte! ☹☹☹☹