

Desmitificando una ancestral bebida:

El inocente café

Los peores males se le han atribuido al café, pero lo cierto es que expertos e investigaciones señalan que es más beneficioso de lo que creemos, y que posee el antioxidante más potente.

Viernes 23 de Abril de 2010
Ángela Tapia F.

Insomnio, palpitaciones, sudor frío y hasta celulitis. El confortable y aromático café posee varias acusaciones en su contra, pero algunos estudios afirman que la mayoría de los "crímenes" que carga, no son más que mitos.

De hecho, un informe del British Coffee Association, del año 2007, asegura que una ingesta de entre tres a cinco tazas de café al día son más que beneficiosas para la salud.

"Una investigación publicada a principios de 2000 ha sugerido que el consumo de café puede proteger contra el desarrollo del Parkinson y Alzheimer", asegura el documento británico, y coincide con la opinión de la nutrióloga y profesora de la Universidad de los Andes, Eliana Reyes.

"Además, el café protege del daño hepático en los alcohólicos con cirrosis", afirma.

La causa de sus beneficios estarían en los antioxidantes que contiene esta controversial bebida, y que son esas "sustancias que están presentes en la naturaleza y que protegen a nuestro organismo de los radicales libres", presentes en el ambiente a causa de la contaminación y que favorecen el envejecimiento del organismo e, incluso, el desarrollo del cáncer, según explica la nutrióloga.

El vino, el chocolate puro, las frutas y verduras y los aceites de nueces, maní o almendras, poseen estos aliados de la salud. Sin embargo, "el café es la fuente más rica entre las bebidas consumidas, comparado con el jugo de manzana, de naranja, vino tinto, cerveza, té negro, té verde y jugo concentrado de berries", según un informe del INTA (Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Chile).

Reyes explica que esto se debe a que éste posee el antioxidante más potente de todos: el ácido clorogénico, que es un defensor de las células contra los radicales libres. Incluso, algunos estudios señalan que estimula una menor absorción de la glucosa, por ende, ayudaría a bajar de peso.

De hecho, "la cafeína aumenta la termogénesis, permite que el cuerpo gaste más energía que antes y es por eso que existen dietas que lo colocan (al café) como protagonista", asegura el Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC), donde además se hace mención a la ayuda a la memoria y al razonamiento lógico que daría el ancestral brebaje.

Este poder beneficioso de la bebida matutina "no tiene nada que ver con la cafeína", aclara la nutrióloga, quien explica que cualquier tipo de efecto no deseado, como insomnio o taquicardia, en aquellos enfermos cardiovasculares, se



pueden eliminar tomando un producto descafeinado, el que mantiene sus atributos antioxidantes.

Además, “hay que pensar que uno consume cafeína en otras cosas: el té también tiene cafeína, igual que las bebidas cola, las energéticas. Uno dice ‘¡uy, cinco tazas de café!’, pero en un día puedes tomar una y tres latas de bebida, que contiene, cada una, más o menos el mismo nivel de cafeína”.

Mitos

¿El café produce celulitis? “Eso es un mito total. La celulitis es una acumulación de grasa subcutánea que aparece por ingerir alimentos como el azúcar”, señala Reyes, explicando que, probablemente, sea el abuso de éste último en el café lo que hace que la piel de naranja haga estragos en las piernas.

Con respecto a la adicción a la cafeína, en EUFIC se señala que, si bien algunos sujetos han manifestado dolores de cabeza y cansancio cuando suspenden su habitual consumo de café, estos malestares “no duran más de un día y pueden ser evitados mediante una suspensión gradual de la cafeína”.

Asimismo, no produciría esos temidos latidos acelerados, sino que, en aquellas personas más susceptibles, se sentirían algunos efectos, como el aumento de la presión sanguínea, siendo ellos quienes deben moderar las tazas de café diarias.

Dieta rica en antioxidantes

La doctora Reyes nos enseña una dieta rica en estas sustancias que la naturaleza ofrece para mantener la belleza y la salud en nuestros cuerpos.

“Por esto es que la población debe aumentar el consumo de alimentos saludables más que cada nutriente en particular como vitaminas antioxidantes”, señala la nutrióloga, quien asegura que no podemos encerrar en una cápsula, lo que la naturaleza entrega naturalmente en sus frutas y verduras, al ser consultada acerca de la eficacia de los suplementos que se comercializan en farmacias.

Desayuno: Un vaso de jugo frutas natural, de preferencia naranja o arándanos (los berries también son ricos en antioxidantes). Café de grano sin azúcar, dos rebanadas de pan integral con quesillo o media palta.

Colación: Una porción de frutas o 50 grs. de nueces y almendras

Almuerzo: Pescado al vapor o la plancha con legumbres o arroz o fideos integrales. Una porción abundante de verduras verdes y coloreadas, aliñadas con aceite de oliva. Postre macedonia de frutas con arándanos, frambuesas y moras. Un café

Once: Café con leche descremada, acompañado de un pan pita con palta.

Cena: Sopa de verduras. Pescado con verduras al vapor y jugo de fruta.