

¿Podemos saborear un buen café sin remordimientos?

30 septiembre 2021 18:14 CEST

Shutterstock / Roman King

Autores



M. Carmen Vidal Carou

Catedrática de Nutrición y Bromatología,
Campus de la Alimentación de Torribera,
Universitat de Barcelona



Mariluz Latorre Moratalla

Profesora Lectora. Departamento de
Nutrición, Ciencias de la Alimentación y
Gastronomía. Campus de la
Alimentación de Torribera, Universitat de

Barcelona



Oriol Comas-Basté

Profesor Asociado. Departamento de
Nutrición, Ciencias de la Alimentación y
Gastronomía. Campus de la
Alimentación de Torribera, Universitat de

Barcelona

El 1 de octubre se conmemora el Día Internacional del Café, una iniciativa de la [Organización Internacional del Café](#) que este año se celebra con el lema “[La próxima generación del café](#)”. Para 2021, el objetivo es incentivar una mayor participación de los jóvenes en su cultivo y producción.

Más de uno se puede preguntar si realmente es necesario un día internacional para esta bebida. Obviamente, la respuesta aquí no puede ser objetiva: para los cafeteros, probablemente sí. Para los que no lo son, quizás sea un mero elemento publicitario.

Lo cierto es que el café es una de las bebidas más consumidas en el mundo. Como otros muchos productos alimentarios, ha protagonizado polémicas respecto a sus potenciales efectos, positivos y

negativos, sobre la salud. En este artículo intentamos aclarar algunas de las dudas que han existido y existen al respecto.

¿Qué es el café?

El café es la bebida que se obtiene por la infusión en agua caliente o por extracción con vapor de la semilla tostada y molida de las plantas del género *Coffea*.

Únase y apueste por información basada en la evidencia.

Suscribirme al boletín

A pesar de que existen más de 66 especies distintas, se cultivan únicamente 10. De estas, solo *Coffea arabica* L. (café Arábica) –que supone más del 60 % de la producción mundial– y *Coffea canephora* Pierre ex Froehner (café Robusta) tienen importancia desde el punto de vista comercial.

Las semillas del árbol del café se encuentran dentro de unas bayas de color rojo intenso. Es de ellas de donde se extraen los granos de café verde o crudo que serán finalmente tostados. El proceso ejerce un importante impacto en sus cualidades sensoriales (color, intensidad de sabor, acidez y amargura).



De África al mundo: la expansión del café

Existen muchas historias sobre cuándo o cómo se descubrió el café. Algunas poco probables. Eso sí, todas lo sitúan en África, en la provincia de Kaffa (Etiopía).

Cuenta la leyenda que un pastor observó cómo las cabras mostraban un comportamiento excitado después de haber mascado las bayas rojas de café. Cuando él mismo las probó, también experimentó efectos euforizantes. De ahí surgió el interés por ellos.

Hacia el año 575, el cultivo de café se extendió de Etiopía a la península arábiga. Fue una expansión rápida, posiblemente causada por la prohibición del islam de consumir bebidas alcohólicas.

Posteriormente, se propagó hacia Asia, Constantinopla y Venecia. Desde allí, se extendió a toda Europa a finales del siglo XVII. Poco más tarde, el café se empezó a cultivar en la isla de la Martinica (América).

El café tiene actualmente un importante valor económico. Es un producto que se comercializa en los principales mercados mundiales de materias primas y genera elevadísimas transacciones económicas, únicamente superadas por el petróleo. Hoy en día, más de 75 países de los cuatro continentes se dedican a su producción. Todos ellos situados entre los trópicos de Cáncer y Capricornio. Brasil es, de lejos, el mayor productor a nivel mundial.

Los datos de consumo de café también son sorprendentes. Se trata de la segunda bebida más consumida en el mundo después del agua. Se estima que, a nivel mundial, se consumen aproximadamente tres mil millones de tazas de café diarias. Países Bajos y los países nórdicos son los lugares donde más se consume a nivel mundial (de 6,6 a 8,3 kilos por habitante al año). En España, el consumo medio anual es aproximadamente cuatro veces inferior.

Una taza de café: cafeína y ¿qué más?

El café es un producto con escaso valor nutritivo. Aunque proporciona hidratos de carbono, lípidos y proteínas, sus contenidos son muy bajos. También contiene potasio, magnesio, fósforo y calcio, además de un contenido prácticamente despreciable de vitaminas.

Es evidente que su ingesta no tiene una justificación nutricional. Ahora bien, dado su elevado consumo, está claro que esa no es ni la más importante ni la única razón a la hora de beberlo. Su consumo responde a cuestiones hedónicas o de valoración gastronómica.

El papel protagonista en la composición del café es para la cafeína. Es el compuesto bioactivo responsable de sus principales efectos fisiológicos y colabora en su sabor amargo. La cantidad de cafeína que ingerimos al tomar una taza de café varía enormemente (entre 27 y 150 mg/100 ml) en función de multitud factores. Entre ellos, la especie botánica, el grado de tueste y de molienda, la cantidad de café utilizada y el método de preparación.

La tabla 1 muestra el contenido de cafeína en diferentes preparaciones de café. También en otras bebidas que contienen el principio activo, aunque muchos consumidores no lo sepan.

The image shows a large, empty rectangular box with a thin border, serving as a placeholder for a table. The table content is not visible in the provided image.

Tabla 1: Contenidos de cafeína.

El organismo absorbe rápidamente la cafeína tras su ingesta. Suele permanecer en la sangre circulante una media de unas 4 horas aunque, al haber una amplia variabilidad entre consumidores, su vida media puede oscilar entre 2 y 10 horas.

Esto es así porque la velocidad de metabolización de la cafeína varía de un individuo a otro, ya sea por razones genéticas o por ciertos estilos de vida. Por ejemplo, los fumadores metabolizan la cafeína más rápidamente. Además, hay que tener en cuenta que el consumo regular de cafeína aumenta su tolerancia.

El café también contiene otras sustancias estructuralmente similares a la cafeína y con propiedades más o menos similares (teofilina y teobromina), aunque en proporciones mucho menores.

Pero además de esta protagonista, en los últimos años se han identificado en el café componentes secundarios cuyos efectos en la salud pueden incluso llegar a rivalizar con los de la cafeína. Así, el café se ha revelado como una fuente interesante de compuestos fenólicos, algunos procedentes del grano crudo y otros que se forman en el proceso de tostado, destacando el ácido clorogénico y sus derivados.

Estas sustancias tienen una importante capacidad antioxidante y son también, en parte, responsables del sabor amargo y de la astringencia del café.

Finalmente, se han identificado hasta 800 compuestos volátiles que se generan principalmente al tostar los granos. Estos desempeñan un papel fundamental en el apreciado aroma de esta bebida.

¿Supone beneficios para la salud?

No hay duda de las connotaciones negativas del consumo excesivo de café, al igual que ocurre con tantos otros productos que, en dosis moderadas, son inocuos o incluso beneficiosos, pero que en exceso son perjudiciales.

Sin embargo, las evidencias científicas más recientes apuntan que su consumo moderado y regular no sólo no tiene efectos perjudiciales, sino que se le asignan efectos saludables.

Desde hace años, diferentes estudios han ido demostrando que el café, además de mejorar el rendimiento intelectual y físico, puede reducir el riesgo de ciertas enfermedades. Por ejemplo, algunas de origen cardiovascular, neurodegenerativas o la diabetes.

A fecha de hoy, la búsqueda del término “coffee” en la base de datos PubMed proporciona más de 17.000 artículos científicos. De ellos, al menos 1.576 son revisiones y 814 estudios clínicos. Es imposible a los efectos de este artículo hacer una revisión profunda de todos esos trabajos, pero sólo con esa cifra ya se pone en evidencia el interés que despierta el tema.

De los diferentes efectos beneficiosos que se atribuyen al consumo moderado de café, el más conocido es su potencial estimulante del sistema nervioso central, debido a la cafeína. Este consigue que disminuya la sensación de fatiga y aumente el rendimiento intelectual. Además, proporciona un cierto estado de euforia y bienestar.

Estas acciones son consecuencia del bloqueo que la cafeína causa en los neurotransmisores con actividad relajante. También del incremento de los niveles de adrenalina y noradrenalina.

Frente a la controversia y las connotaciones negativas para la salud del pasado, cuando lo normal es que se limitara o prohibiera el consumo de café en numerosas situaciones patológicas, a continuación citaremos algunos artículos en los que se concluyen efectos beneficiosos para esta bebida.

Así, respecto a la relación entre consumo de café y riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, recientes metaanálisis disponibles señalan que el consumo de café, incluso en niveles elevados (más de 6 tazas al día) no se asocia a un mayor riesgo cardiovascular.

Un trabajo de revisión publicado en 2014 concluyó que el consumo moderado de café se traducía en una disminución del riesgo de sufrir afectaciones cardiovasculares en población adulta.

Los potenciales efectos beneficiosos del café no se reducen solo a la salud cardiovascular, también a enfermedades metabólicas y neurodegenerativas. Estudios recientes han puesto de manifiesto una importante relación inversa entre el consumo de café y el riesgo de sufrir ciertos desordenes metabólicos, especialmente la diabetes tipo 2.

También le han atribuido efectos neuroprotectores, con resultados muy positivos en la prevención de ciertas enfermedades de tipo neurodegenerativo, como el Parkinson y el Alzheimer.

Por último, y en contraposición a ciertas creencias populares, hasta la fecha no se ha encontrado una asociación entre el consumo moderado de café y un mayor riesgo de afectaciones gastrointestinales como úlceras, reflujo o gastritis; ni con el aumento de la presión arterial.

Así que, a priori, no parecen existir motivos para que aquellas personas con hipertensión bien controlada deban dejar de tomar café.

Pero ¿qué entendemos por un consumo moderado de café?

La mayoría de los estudios sobre los posibles riesgos y beneficios del consumo de café consideran 3 o 4 tazas al día como un consumo moderado. Esto equivaldría a una ingesta de cafeína de alrededor de 400 mg diarios. Valor que la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) ha establecido

como dosis segura de cafeína para los adultos en la población general, a excepción de las embarazadas, que no deben superar los 200 mg.

Además, la EFSA ha avalado científicamente el potencial de la cafeína para aumentar la capacidad de atención en la población adulta que consume niveles de 40 a 75 mg por porción. Por el momento, eso sí, esta declaración de salud no puede ser utilizada.

Con todo esto, desde nuestra modesta visión de profesores de Nutrición y Bromatología sólo podemos animarle a que, si le gusta, siga disfrutando sin remordimientos de una buena taza de café en el marco de un estilo de vida saludable y activo.

 café cafeína