



## **EL CAFÉ COMO MEDIO DE COMBATIR LAS ENFERMEDADES.**

### **BRINDE CON CAFÉ A SU SALUD: EL CAFÉ COMO BEBIDA SALUDABLE?**

Aun cuando ninguna respuesta es sencilla, aproximadamente 19,000 estudios científicos primarios pueden dar fe que así es. El café ha sido sometido a las pruebas y criterios más duros, casi invariablemente ha salido victorioso. En las décadas recién pasadas, no solamente los viejos mitos acerca del café se han desvanecido, sino que también se han encontrado beneficios positivos para la salud, los que se han descubierto a través de los más rigurosos estudios e investigaciones científicas. La evidencia actual sugiere que lo único que necesita el café para estar a la par de sus efectos es mejorar su imagen.

**Un poderoso antioxidante**, Probablemente uno de los secretos mejor guardados del café es que provee más antioxidantes que su competidor más famoso: El Te Verde. Los granos verdes de café contienen alrededor de 1,000 antioxidantes, y su proceso de preparación de la bebida añade otros 300 más.

Dicho sea de paso, el proceso de tueste, desarrolla también su propio set de componentes los que, al igual que algunos antioxidantes, son exclusivos del café. De hecho, el café tiene cuatro veces más antioxidantes que el Te Verde, de acuerdo a un estudio llevado a cabo en Suiza por el Centro de Investigaciones de Nestle y publicado recientemente en la Revista Journal of Agricultural and Food Chemistry. Este estudio encontró además, que el café le lleva ventaja al cacao, varios Tés de hierbas y al vino rojo.

Por supuesto, los contenidos precisos de antioxidantes varían de taza a taza, dependiendo del tipo de grano (Los robustas tiene el doble de antioxidantes que los arábicas, sin embargo esta diferencia se ve reducida al momento de tostar el café) y el nivel de ácidos solubles en taza, lo que es determinado por el método de preparación de la bebida, el tiempo de preparación de la infusión y la cantidad de café utilizada. Los beneficios en materia de salud de los antioxidantes son muy amplios, debido a que sus componentes neutralizan las moléculas errantes conocidas como radicales libres. Estas células, electrónicamente desbalanceadas matan células sanas al intentar de estabilizarse robando

partículas subatómicas. Este proceso tiene mucho que ver en el envejecimiento prematuro, enfermedades cardiovasculares, desordenes degenerativos del cerebro, cáncer, cataratas, la disminución y atrofia de los sistemas inmune y nervioso, y otros problemas de salud como la diabetes tipo II.

**Diabetes Tipo II.** Tres grandes estudios realizados a largo plazo, así como numerosos estudios a corto plazo, han confirmado que existen propiedades en el café que previenen la diabetes tipo II, o diabetes del adulto. Un estudio recién finalizado encontró que las mujeres que toman de tres a cuatro tazas de café al día reducen el riesgo de contraer diabetes en un 29%. Para los hombres, la disminución es de 27%. Aquellos que beben más café tienen niveles mayores de disminución del riesgo: Aquellas mujeres que beben 10 o más tazas de café al día disminuyen el riesgo de contraer esta enfermedad en un 80%, mientras los hombres que hacen otro tanto, en un 55%.

Este estudio le pisa los talones a un estudio realizado por la Universidad de Harvard en materia de Salud Pública que pronunció que el riesgo de desarrollar Diabetes II puede ser disminuido a la mitad en hombres y hasta en un 30% en mujeres. Nuevamente, la protección es directamente proporcional a la cantidad de café que una persona bebe al día. Los hombres que bebieron más de 6 tazas al día redujeron su posibilidad de enfermarse en un 54%, de 4 a 5 tazas hasta en un 29%, y de 1 a 3 tazas hasta en un 7%. En las mujeres, las figuras fueron, respectivamente, 29%, 30% y 1%.

Los resultados fueron ajustados para otros factores de riesgo como la edad, peso y ejercicio, de esta manera se aisló al café como la causa directa del beneficio.

El estudio hecho por Harvard, a su vez, confirmó un estudio previo hecho por los holandeses, que alcanzo las mismas dramáticas conclusiones. Los resultados también sugieren que los componentes únicos del café contribuyen al efecto beneficioso. Otras bebidas que contienen cafeína no ofrecieron el mismo nivel de protección, y el café descafeinado protege todavía menos, mientras que el té descafeinado no ofrece protección alguna.

**Cáncer de Colon.** Como si fuera poco se ha mencionado que otro componente del café reduce el riesgo de contraer cáncer de colon. Aun cuando los científicos han sospechado desde hace mucho tiempo de la existencia de la conexión entre el café y la protección contra el cáncer, no fue sino hasta el otoño pasado que investigadores alemanes identificaron el enlace. Un poderoso antioxidante encontrado casi exclusivamente en el café, El Metilpiridinium, que hace se disparen las enzimas en sangre que combaten el cáncer de colon. El Metilpiridinium se forma durante el proceso de tueste a partir de un químico que se encuentra en forma natural en los granos de café. Este estudio también encontró que, entre más fuerte el café, es más alto el nivel del componente, encontrándose que los tuestes más oscuros contienen 2-3 veces más este componente que los tuestes medios y claros.

**Enfermedad de Parkinson.** Por lo menos seis estudios independientes han confirmado un enlace entre tomar café y la prevención de la Enfermedad de Parkinson. La investigación muestra que la gente que toma café de manera regular tienen un 60-80% menos de posibilidades de desarrollar esta enfermedad. Tres de los estudios también muestran que entre más café beben, es menor el riesgo de contraer Parkinson. Las

investigaciones específicamente orientadas al desarrollo de un mejor desempeño han probado que, además de proteger contra estas enfermedades, el café tiene un impacto positivo en la mejoría y efectividad de todas las actividades humanas. Un estudio publicado en reportes Actuales Sobre Medicina Deportiva encontró que la cafeína en el café mejora el desempeño y disminuye el agotamiento durante ejercicios prolongados y exhaustivos. También, amplifica los desempeños cortos pero de alta intensidad (atléticos), mejora la concentración, reduce la fatiga y mejora el estado de alerta. La razón de esto es el efecto de la cafeína sobre los receptores cerebrales, capacitando para un mayor ingreso energético.

Un estudio brasileño ha determinado que beber una pocas tazas de café al día puede mejorar cambien la fertilidad masculina. De acuerdo con los científicos de La Sociedad Americana de Medicina reproductiva, la cafeína en el café parece incrementar la motilidad espermática, esto es, la velocidad con se mueven los espermatozoides. Dado que la hiperactividad de los espermatozoides es critica para la fertilización, un aumento en la motilidad mejora las posibilidades de un embarazo.

Otros estudios han demostrado que el café y la cafeína tienen también una influencia positiva en la función mental. El café mejora la alerta y el desempeño en las pruebas de función mental. Otros beneficios continúan investigándose diariamente en el café, la cafeína y la salud. Cientos de nuevos estudios se publican mes a mes por científicos e instituciones de investigación en todo el mundo. De hecho, El Grupo de Consejeros en Salud (SAG por sus siglas en ingles), que es un comité de científicos, doctores y estudiantes serios en materia de salud, monitorea y analiza la literatura científica de manera regular. El SAG también patrocina varios estudios de investigación en esta materia.

La literatura revela muchos otros beneficios de beber café, el consumo de café ha probado reducir el riesgo de cirrosis hepática hasta en un 80%, ayuda a manejar el asma y hasta controla los ataques si no hay medicamentos disponibles, y en moderación también disminuye el riesgo de desarrollar enfermedades coronarias agudas. Se ha demostrado que el café puede desaparecer un dolor de cabeza, mejorar el estado de animo, prevenir caries y hasta disminuir el daño provocado por fumar y alta ingesta de alcohol.

En resumen, se ha demostrado que el café es mucho mas saludable que dañino, lo dice Tom DePaulis, medico y científico de la Universidad de Vanderbilt, en el Instituto de Estudios sobre Café, axial que para la próxima vez que se tome una taza de café, recuerde que es muy poco el daño pero mucho el beneficio

Tomado y traducido de [Diseasefight.htm](http://Diseasefight.htm), [Coffeescience.org](http://Coffeescience.org).logo

Arnold Paz-Laboratorio de Control de Calidad-IHCAFE-Escuela de Catadores.

febrero 10,2006