Universidad Iberoamericana Puebla

Repositorio Institucional **http://repositorio.iberopuebla.mx**

Círculo de Escritores Artículos

Beneficios del consumo de café

Salmerón Campos, Rosa María

2021-09-05

https://hdl.handle.net/20.500.11777/5198

http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf

Beneficios del consumo de café

Rosa María Salmerón Campos

Publicado en “Síntesis”, el 05 de septiembre de 2021. Disponible en: https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202109050541363123&temaid=11946

Con estos días medio fríos, nublados y lluviosos ¿a quién no se le antoja una rica taza de café calientito? Seguramente habrá quienes respondan con un rotundo no a esta interrogante, no obstante, a los que nos gusta disfrutar siempre de un buen café, a todas horas y en cualquier lugar, todos los pretextos son bueno para responder con un enorme sí. Y más aún si el consumo de esta aromática y deliciosa bebida, pudiera representar beneficios para nuestra salud.

Antes de exponer cuáles son algunos de esos posibles beneficios, es preciso aclarar que “el café” al que se está haciendo referencia en este escrito es el que se prepara a partir del grano molido (no el soluble), ya sea con el método de hervido o de filtrado y al que no se le ha añadido algún otro ingrediente para modificarlo: azúcar, sustituto de azúcar, miel, piloncillo, leche, crema, canela, por mencionar algunos, ya que estos ingredientes adicionales le aportan otros nutrimentos y, en ocasiones, sobre todo dependiendo del tipo y de la cantidad que se le agregue, podrían resultar perjudiciales para la salud.

Debido a que esta bebida es popular en todo el mundo, desde tiempo atrás se han llevado a cabo diversos estudios para identificar los efectos que tiene el consumo de café sobre la salud, ya sean benéficos o no. En principio, se hacía mención a que el café debía evitarse por ciertos grupos de personas (como las que tienen hipertensión) dado que podría contribuir, por ejemplo, con la elevación de la presión arterial. Sin embargo, en la actualidad algunas investigaciones han reportado que ciertos compuestos activos presentes en el café como el cafestol, kahweol y el ácido clorogénico, podrían tener propiedades antioxidantes y vasodilatadoras, impactando favorablemente la salud cardiovascular e incluso disminuir la mortalidad general. También se ha mencionado que la cafeína contenida en el café pudiera tener efectos positivos sobre el sistema inmune, para lo cual todavía hace falta más investigación.

Dentro de ciertos estudios que compararon el consumo de café con el riesgo de mortalidad, se encontró que consumir de 3 a 4 tazas de café al día disminuía en alrededor del 12 al 17 % el riesgo de mortalidad general. Lo anterior, versus el consumo de menos de 1 taza de café al día o versus el no consumo.

En cuanto a mortalidad por afecciones cardiovasculares en población general, se ha reportado que el riesgo es significativamente menor para los individuos que habitualmente consumen café (3 a 4 tazas diarias) comparados con los individuos que no lo consumen.

Por lo tanto, de acuerdo con los resultados de la revisión que hicieron Peñaloza y colaboradores en el 2020, consumir café de forma habitual tiene un

efecto protector frente a la mortalidad general y cardiovascular principalmente en población adulta, considerando los datos aportados por estudios epidemiológicos recientes.

Aun cuando este beneficio cada vez se reporta en más investigaciones, todavía hay varios elementos que deben tenerse en cuenta, pues existen diferentes variedades de café alrededor del mundo. De igual manera, el procesamiento que se le da al café desde que se siembra, pasando por la cosecha, tueste, molienda y hasta que llega a nuestra mesa, puede resultar distinto de unos productores a otros. Otro factor a considerar es la forma en el que cada quién decide prepararlo y/o consumirlo: cantidad de café que se utiliza al momento de hacerlo, cantidad de agua empleada, método y tiempo para extraerlo (hervido, filtrado, incluso el equipo/utensilio del que se dispone para prepararlo). Aunado a lo anterior, cuánto está consumiendo de café cada individuo.

En este sentido y dado que para la realización de las investigaciones es fundamental tomar en cuenta las variables mencionadas en el párrafo anterior y otras inherentes a cada individuo (edad, sexo, estilo de vida, presencia o ausencia de enfermedades…), ha resultado complicado establecer recomendaciones específicas para el consumo. Independientemente de eso, los resultados apuntan a que consumir café trae beneficios a nuestra salud, cuando este se consume de forma moderada: 3 a 4 tazas al día.

Así que, si eres amante del café, no dudes en seguirlo consumiendo, preferentemente sin otro ingrediente añadido, extraído del grano molido (no soluble) y con moderación ya que, como bien se dice: “todos los excesos son malos”.

Con información tomada de: Peñaloza M, Alba LH, Castillo JS, Gutiérrez V, Ibarra A, Badoui N. Relación entre el consumo habitual de café y la mortalidad general y cardiovascular: revisión de revisiones sistemáticas de la literatura. Rev Chil Nutr. 2020;47(3):503–11.