

# Beneficios del consumo crónico de cafeína



Cada vez son más las voces que abogan por un consumo moderado de café con fines preventivos contra determinadas enfermedades y es que los estudios recientes no hacen por más que confirmar los muchos efectos beneficiosos de esta bebida, contra todos los inconvenientes, la mayoría falsos, que hasta ahora se le atribuían.

Rafael Franco, Catedrático de Bioquímica y Biología Molecular de la Universidad de Barcelona, principal referente en proyectos de investigación y terapias de enfermedades de Parkinson y Huntington financiados por fondos públicos y privados nacionales e internacionales, y científico del Centro de Investigación Café y Salud (CICAS) nos habla de estos efectos beneficiosos del café sobre la salud y nos aclara, también, como y de que manera nos podemos asegurar estas ventajas.



### **¿En que se basan las afirmaciones que aseguran que el consumo de cafeína es beneficioso para la salud?**

Un consumo moderado y habitual de café es seguro, puesto que no produce adicción ni efectos secundarios evidentes, siendo seguro y habiéndose demostrado que su consumo previene, como mínimo, el riesgo de padecer diabetes tipo 2, Parkinson o Alzheimer. El café está contraindicado en muy pocas circunstancias como, por ejemplo, en casos de ansiedad.

### **¿Cómo y cuanto café debemos beber para asegurarnos estos beneficios preventivos?**

Cuando se afirma que el consumo de café previene las enfermedades neurodegenerativas como el Parkinson o Alzheimer (Abbott et al., 2003; Eskelinen et al., 2009) hay varios factores que se han de tener en cuenta. Uno muy importante es saber cuánto café es necesario tomar para obtener el beneficio, lo que se resume en un consumo moderado equivalente a 3 ó 4 tazas diarias. Pero otro, no menos importante, es saber si el consumo debe ser continuado o no. Es evidente que la protección frente a una enfermedad que suele manifestarse en la tercera edad no se consigue tomando café de manera ocasional. El consumo de café ha de ser crónico, es decir, sostenido en el tiempo (durante días, semanas y años), para que pueda prevenir una enfermedad neurodegenerativa.

### **¿El efecto preventivo del café contra determinadas enfermedades, tiene la misma incidencia en todas las etapas de nuestra vida?**

El estudio de Eskelinen (2009) aborda este tema. Sus autores manifiestan, literalmente, que beber café en la etapa media de la vida

("midlife") se asocia con un menor riesgo de demencia o Alzheimer en etapas posteriores. Este estudio demuestra que el riesgo puede disminuir hasta un 65% en personas que toman entre 3 y 5 tazas de café al día. Dado que la cafeína antagoniza el efecto de la adenosina, que, en general, tiene efectos sedantes/inhibidores de la actividad neuronal, y puesto que el consumo de café ha de ser continuado, es plausible pensar que las neuronas se han de mantener continuamente "alerta" para que puedan vivir más tiempo. Nuestras neuronas no parecen estar preparadas para vivir tantos años como ahora vivimos y para poder extender su vida más allá de lo previsto, es beneficioso que la cafeína las esté activando día a día.

*El consumo de café previene, como mínimo, el riesgo de padecer diabetes tipo 2, Parkinson y Alzheimer*

### **¿Si el médico nos prohíbe beber café, un descafeinado es la solución?**

En los muy pocos casos en los que la ingesta de café está contraindicada no hay ningún inconveniente en tomarlo descafeinado. La cafeína no le da un sabor especial al café, por lo que tomar uno descafeinado sigue aportando el mismo placer organoléptico que tomarse uno con cafeína.

### **¿El café descafeinado resulta igual de útil que el convencional en la prevención de algunas enfermedades?**

*El consumo de café ha de ser crónico, es decir, sostenido en el tiempo (durante días, semanas y años), para que pueda prevenir una enfermedad neurodegenerativa*

La respuesta es sí, puesto que hay evidencias de que otros componentes del café también tienen efectos beneficiosos sobre las enfermedades relacionadas con la resistencia a la insulina. Sin embargo, para prevenir el Parkinson o el Alzheimer el café se ha de consumir con cafeína; el descafeinado no es eficaz.

**¿Atendiendo a los efectos positivos del café sobre la salud, este producto puede ser considerado un “alimento funcional”?**

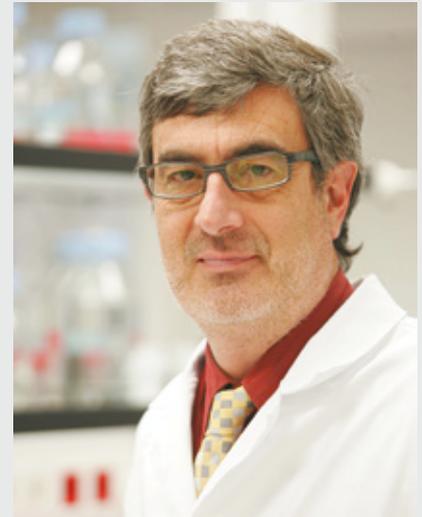
Las dudas sobre dicha calificación estriban no tanto en la palabra funcional como en la palabra alimento, por cuanto el café no es imprescindible para un ser humano. El café es simplemente café, pero, además ser muy placentero, es un aliado para nuestra salud y puede retrasar o evitar enfermedades prevalentes en la tercera edad en las sociedades occidentales.

#### **CURRICULUM**

Rafael Franco es responsable del equipo de Neurobiología Molecular del Departamento de Bioquímica y Biología Molecular de la Facultad de Química de la Universidad de Barcelona, miembro del grupo de investigación sobre receptores de membrana y comunicación Intercelular, además de científico del Centro de Información Café y Salud (CICAS).

Profesor invitado de la Harvard Medical School y del Instituto Pasteur (Unidad de Inmunología Celular), Rafael Franco es el principal referente en proyectos de investigación y terapias de enfermedades de Parkinson y Huntington financiados por fondos públicos y privados (nacionales e internacionales). En 1998 obtuvo el Premio Ciudad de Barcelona de Investigación Científica, y cinco años después coordinó el proyecto de investigación sobre la enfermedad de Alzheimer y la búsqueda de nuevos tratamientos farmacológicos (financiado por la obra social Fundación La Caixa).

Rafael Franco es además miembro de, FASEB (Federation of American Societies for Experimental Biology), ASPET (American Society for Pharmacology and Experimental Therapeutics), de la



Sociedad Española de Biología Celular y también de la Sociedad Española de Farmacología, la Sociedad Española de Inmunología y la Sociedad Catalana de Biología.