

## EL CAFÉ, UNA BEBIDA NATURAL CON VARIADOS BENEFICIOS PARA LA SALUD

Elegido por millones de personas por su aroma y sabor, el café es una de las bebidas más consumidas en el mundo. Recientes estudios científicos demuestran que beber café a diario mejora la concentración y suma antioxidantes a la dieta.

**Buenos Aires, 26 de julio de 2011.- El café es una bebida natural que se obtiene por infusión a partir de las semillas del fruto del cafeto,** un arbusto que crece en zonas tropicales. Originario de Etiopía, África, donde se consumía en las ceremonias religiosas y como medicina, se extendió primero en el mundo Árabe, para llegar luego a Europa y finalmente a América.

El café está compuesto por alrededor de mil sustancias, de las cuales ochocientas han sido identificadas, muchas de ellas relacionadas con su aroma y sabor. Uno de sus componentes principales es la cafeína cuyos efectos sobre el cuerpo humano son objeto de estudios científicos desde 1823.

**Las investigaciones demuestran que la cafeína actúa como estimulante del sistema nervioso central y de esta manera genera una sensación de bienestar general e incrementa la capacidad de concentración.** La cafeína es absorbida rápidamente por el sistema digestivo, por esta razón a los veinte minutos de beber una taza de café pueden sentirse sus efectos sobre la capacidad de concentración mental.

Los efectos de la cafeína sobre la actividad cerebral implican un aumento de la capacidad de atención selectiva y refuerzan la habilidad para identificar rápidamente la información relevante para la tarea que se está realizando. Al mismo tiempo, la mejora en la capacidad de atención y la disminución de la fatiga incrementan la sensación de bienestar general. De esta manera, beber una o dos tazas de café es un complemento beneficioso para afrontar diversas situaciones frecuentes en la vida cotidiana como las extensas reuniones de trabajo, estudiar hasta tarde o sobreponerse a viajes largos.

El mediodía es un momento en el que la mayoría de las personas experimentan sensación de cansancio, fatiga y dificultad para concentrarse. Suele decirse que ese aletargamiento es causado por el proceso de digestión de los alimentos pero en realidad no tiene relación con la ingesta de los mismos. La explicación debe buscarse en el ritmo circadiano, más conocido como el "reloj biológico": los ciclos fisiológicos del cuerpo presentan "altas" y "bajas" a lo largo del día y uno de los momentos de descenso es alrededor de las 14 hs. **Una o dos tazas de café mejoran el estado de ánimo y recomponen la capacidad de concentración necesaria para continuar con las actividades del día.**

---

es natural

---

mejora la  
concentración

---

contiene  
antioxidantes

---

**Otro de los beneficios del café poco difundido es la gran cantidad de agentes antioxidantes que posee, esto se explica por la presencia de altos niveles de ácido clorogénico junto con la cafeína y otros componentes generados por el tostado al que se someten los granos para su consumo.**

Los estudios científicos demuestran que la ingesta de café incrementa significativamente la capacidad plasmática antioxidante, el potencial del plasma sanguíneo para atrapar los radicales libres y evitar que estos interactúen con moléculas biológicas fundamentales. Esto se debe a que el café es la bebida más rica en ácidos clorofénicos entre las que se consumen habitualmente como el té, el jugo de naranja y el vino.

El cuerpo genera antioxidantes para neutralizar los radicales libres producidos por la oxidación celular. Al mismo tiempo, otros antioxidantes son aportados por los alimentos. **El café ocupa el sexto lugar entre los 50 alimentos de mayor capacidad antioxidante. De esta manera, beber café es una manera natural y eficaz de sumar antioxidantes a la dieta diaria.**

Beber entre una y dos tazas de café a diario permite, además de disfrutar de su sabor característico, mantener los niveles de concentración que exige la vida cotidiana y sumar cantidades significativas de antioxidantes a la dieta diaria a partir de una bebida natural.

---

#### Bibliografía consultada

- GOTTELAND M. Junio 2007. Algunas verdades sobre el café. Revista Chilena de Nutrición.
- ELKIN PATARROYO M. 2003. Analyzing coffee's chemical composition and its biological effects on human health. Proceedings of the International Seminar on Coffee and Health 40th Anniversary meeting of the ICO. Cartagena (Colombia), September 15. p62. (ISBN 958-97218-9-3) © The Commodities Press.
- NEHLIG A, et col. Effects of coffee on the central nervous system. Proceedings of the International Seminar on Coffee and Health 40th Anniversary meeting of the ICO. Cartagena (Colombia), September 15. p62. (ISBN 958-97218-9-3) © The Commodities Press.
- JANE HIGDON, BALZ FREI. Coffee and Health: A Review of Recent Human Research. Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 46:101–123 (2006).
- PULIDO R, HERNÁNDEZ-GARCÍA M, SAURA-CALIXTO F. Contribution of beverages to the intake of lipophilic and hydrophilic antioxidants in the Spanish diet. Eur J Clin Nutr 2003; 57: 1275-1282.
- SMITH A. Coffee, attention, memory and mood: from the brain to the workplace. Proceedings of the International Seminar on Coffee and Health 40th Anniversary meeting of the ICO. Cartagena (Colombia), September 15. p62. (ISBN 958-97218-9-3) © The Commodities Press.

---

es natural

---

mejora la  
concentración

---

contiene  
antioxidantes

---

# CAFÉ, CIENCIA Y SALUD

[lacienciadelcafe.com.ar](http://lacienciadelcafe.com.ar)  
[camaraargdecafe.com.ar](http://camaraargdecafe.com.ar)

**AMO  
MI CAFÉ**  
es rico  
y natural

## ACERCA DE LA CÁMARA ARGENTINA DE CAFÉ

La Cámara Argentina de Café es una entidad empresaria fundada el 29 de noviembre de 1918 por un grupo de cafeteros que tuvieron la visión de integrarse en defensa de sus intereses.

En la actualidad la Cámara nuclea 16 empresas que trabajan en el mercado local a fin de ofrecer el mejor café a la sociedad argentina.

---

es natural

---

mejora la  
concentración

---

contiene  
antioxidantes

---

---

Muchnik, Alurralde, Jasper & Asoc. |  MS&L.

### CONTACTOS DE PRENSA

Alina Membibre | [amembibre@muchnikpr.com](mailto:amembibre@muchnikpr.com) | 5031-1347  
Evelyn Botti | [ebotti@muchnikpr.com](mailto:ebotti@muchnikpr.com) | 5031-1322

## **ANALÍA ÁLVAREZ**

### **Jueza Sensorial Internacional**

---

Directora del Centro de Estudios del Café, se convirtió en Juez Internacional de Café, a través de la Specialty Coffee Association of America (SCAA), una de las dos principales instituciones del mundo que rigen las calidades del Café Especial.

Álvarez, con experiencia en catas realizadas en laboratorios y fincas cafeteras de Colombia, Brasil y Centro América, es la primera argentina en ingresar al difícil universo de los jueces internacionales de café, integrado por poco más de 800 profesionales del sector en todo el mundo, mayoritariamente oriundos de países productores y de las principales naciones consumidoras como Estado Unidos, Alemania y los países escandinavos.

Está habilitada por la SCAA para determinar controles de calidad y participar como juez en concursos de catación que se realicen en cualquier parte del mundo.

Juez Nacional en el V Campeonato Nacional de Barismo (2011).

---

es natural

---

mejora la  
concentración

---

contiene  
antioxidantes

---

## MARIA ANDREA ROCHAIX

Lic. en Nutrición | MN 1506

---

### EDUCACIÓN

#### Post grado

• Interacción Alimentos-Medicamentos. UBA. Facultad de Farmacia y Bioquímica. (Año 2000)

#### Especialización en el exterior

- AADE, American Association of Diabetes Educators. Curso de Educadores en Diabetes.(1996). Minneapolis. EEUU.
- AADE, American Association of Diabetes Educators. Curso de Educadores en Diabetes.(1998). Nueva Orleans. EEUU.

---

### ACTIVIDAD PROFESIONAL 2011

- Comité Científico de la Sociedad Argentina de Nutrición. Pediatría y nutrición.
- Comité Científico de la Sociedad Argentina de Nutrición. Coordinadora del Grupo Comunicación y Educación en Nutrición.
- Fundadora de IDEAS Nutricionales, equipo de profesionales dedicados a la Información, Desarrollos, Educación, Alimentación y Salud.
- Pepsico Empende y Naves Entrepreneurship – IAE- Universidad Austral  
Proyect líder en el desarrollo de un producto alimenticio
- Consultorio privado y gabinete de educación nutricional en Capital Federal y Duggan (Pcia. De Bs. As.)
- Integrante del staff de especialistas en consultorio pediátrico en San Antonio de Areco (Pcia. de Bs. As.)

---

### ACTIVIDAD DOCENTE

- Universidad de Belgrano, profesora de la carrera de Licenciados en Nutrición de “Fisiología y Alimentación del Niño” (año 1999 – 2009). “Práctica Profesional II”. (desde el año 2008 - 2011).
- Sociedad Argentina de Nutrición, ex docente del curso anual de Nutrición Clínica para médicos que cursan la especialidad en nutrición.
- GESA, cursos anuales de formación para profesionales médicos y nutricionistas (años 1995-2001) y actividades para comunidad.  
UBA, ex docente en la Carrera de Médicos Especialistas en Deporte.
- Participación como expositora y disertante en Congresos, Jornadas, Simposios y Reuniones Científicas desde el año 1992 a la fecha.

---

es natural

---

mejora la  
concentración

---

contiene  
antioxidantes

---

## ACTIVIDADES ANTERIORES

- N.E.T. (Nutrición Educación y Terapéutica) 1993 a 2004.
- GESA (Grupo Educador en Salud y Alimentación) 1993 a 2005.
- Fundación Cardiológica Argentina. Asesora nutricional, 1996 a 2004.
- PENEP (Programa de Educación Alimentaria para la Escuela Primaria), GENEXA, Facultad de Medicina, Universidad de La Plata.
- Centro de Educación Diabetológica “Bernardo Houssay”. Dependiente del CENEXA (Centro de Endocrinología Experimental y Aplicada). Facultad de Medicina. Universidad de La Plata.
- Boskis Cardiotest (Centro de Rehabilitación Cardiovascular) Responsable del Área de “Educación y Tratamiento Nutricional”. (Años 2002-2003).
- RENEN (Red Nacional de Estudios en Nutrición) Integrada por profesionales de la salud a nivel nacional. (Años 1993-1997).
- Centros de Hemodiálisis Coordinadora responsable del área de nutrición en cinco centros en la provincia de Bs. As. (1997 – 1998)

## PREMIOS OBTENIDOS

- “Mejor Trabajo de Investigación Científica”, Prof. Dr. Luis Bustos Fernández. XI Congreso Argentino de Nutrición.
- “Soles de Plata”, profesional destacado del año.
- “Trayectoria Universitaria”. Universidad de Belgrano

## SOCIEDADES CIENTÍFICAS

- American Association of Diabetes Educators (AADE). Estados Unidos. Ex miembro.
- Sociedad Argentina de Nutrición, miembro actual e integrante de comité científico.
- Sociedad Argentina de Obesidad y Sociedad Argentina de Obesidad y Trastornos de la Alimentación, miembro actual.

## PUBLICACIONES

- “Tabla de Composición Química de Alimentos para la República Argentina” II Edición. GENEXA-CONICET. Co-autoras Mazzei, M. E, Puchulu, R.; Rochaix, M. A., 1995.
- “Medicina, Ejercicio y Deporte”. Dr. Roberto Peidro y Colaboradores. Centro Editor de la Fundación Favalaro, 1996.
- “Alta Cocina, Bajo Colesterol” II Edición. Fundación Cardiológica Argentina, 1995.
- “Atención Primaria de la Salud” Dr. Agustín Bartomeo Co- Autora del Capítulo “Alimentación en el Embarazo”, 1997.
- “Cocina de Myriam Becker” Colaboradora. 1998.

---

es natural

---

mejora la  
concentración

---

contiene  
antioxidantes

---

- “Guía para la Selección de Alimentos. CENEXA - CONICET. Co-autoras Mazzei, M; Rochaix, M. Andrea, Llanos, Pilar, 2000.
- “Guías Alimentarias” para la República Argentina. Integrante del Comité Asesor, 2000.
- “ Mi hijo no come lo que le doy”. Libro para padres. Autora (2011).

---

## **ACTIVIDAD LABORAL EN GASTRONOMÍA**

- Grupo Foodys, puesta en marcha de 2 bares, compras, planificación de la carta, menú light, desarrollo de platos especiales (para hipertensos, personas con diabetes, etc. (1996 a 1998).
- Restaurante Edificio Catalinas, asesoramiento en la planificación de la carta, reorganización de menús, relevamiento de información a través de encuestas a clientes.

---

es natural

---

mejora la  
concentración

---

contiene  
antioxidantes

---