

**AMO
MI CAFÉ**
es rico
y natural

CAFÉ, CIENCIA Y SALUD

lacienciadelcafe.com.ar
camaraargdecafe.com.ar

El café provee el mayor aporte de antioxidantes de la dieta

según estudios realizados en España, Italia y Noruega, la capacidad del café para neutralizar los radicales libres es incluso mayor que la de la vitamina C

La capacidad de la infusión de café para combatir el perjudicial efecto de los radicales libres ha sido demostrada por gran cantidad de estudios científicos realizados en distintos países.

En este sentido, estudios comparativos han demostrado que a pesar de no ser una de sus características más mencionadas, el café es la bebida con mayor capacidad antioxidante entre las que se consumen habitualmente como el té negro, el vino tinto y el jugo de naranja o manzana. Si bien las hojas de té tienen mayor concentración antioxidante, cuando se prepara la infusión esta capacidad se diluye en mayor proporción que en la infusión de café. Al mismo tiempo, su capacidad para neutralizar los radicales libres es superior a la de la vitamina C (ácido ascórbico).

Debido a la presencia de polifenoles como los ácidos clorogénicos (caféico y cinámico, entre otros), de la cafeína y de compuestos que derivan del proceso mismo de tostado de los granos, el café neutraliza el efecto de los radicales libres (hidroxilos, peróxidos y oxígeno singlete) sobre las células, efecto que se asocia con el desarrollo de enfermedades degenerativas.

El estudio "Efectos del café sobre la capacidad antioxidante de plasma total en humanos y la biodisponibilidad de polifenoles de café" arribó a la conclusión que la ingesta de café aumenta la capacidad plasmática antioxidante, probablemente debido a la biodisponibilidad y la actividad antioxidante de este grupo peculiar de compuestos fenólicos. La administración de café resulta en un aumento total de la concentración de ácido caféico en el plasma, con un pico de absorción al cumplirse la primera hora de la ingesta.

Estudios que abordan la contribución de antioxidantes a la dieta en distintos países concluyen que el café es la fuente individual más importante de esos compuestos en la dieta de Estados Unidos, España, Noruega e Italia.

Antioxidantes y radicales libres

Se ha hablado mucho del efecto beneficioso de los antioxidantes, ¿pero qué son y cómo funcionan?

Los antioxidantes, como se mencionó anteriormente, pueden contrarrestar el efecto negativo que tienen en nuestro organismo los radicales libres. Un radical libre es una molécula con poder reactivo dado por su gran inestabilidad. Los radicales libres se producen en el organismo como resultado de funciones corporales y tiene distintas actividades, como por ejemplo combatir una infección.

A pesar de esto, los radicales libres podrían generar también efectos nocivos en los tejidos sanos. Se estima que tienen gran incidencia en el desarrollo de enfermedades relacionadas con la edad.

Los antioxidantes son nutrientes que disminuyen el efecto dañino causado por los radicales libres. La Lic. en Nutrición Andrea Rochaix (MN 1506) explica que un antioxidante es una molécula capaz de retardar o prevenir la oxidación de otras. La oxidación es una reacción química de transferencia de electrones, las reacciones de oxidación pueden producir radicales libres que comienzan reacciones en cadena que dañan las células. Los antioxidantes terminan estas reacciones quitando intermedios del radical libre e inhiben otras reacciones de oxidación.

En distintos alimentos como frutas, vegetales, té, café, vino tinto, chocolates y aceites, se encuentran presentes compuestos antioxidantes como: Vitamina C (ácido ascórbico); Vitamina E (tocofenoles, tocotrienoles); Antioxidantes polifenólicos (resveratrol, flavonoides); Carotenoides (licopenos, carotenos).

Contenido de antioxidantes en algunos alimentos

Alimento	Porción	Contenido de antioxidantes (medidos en milimoles*)
Arándanos	1 taza (95 g)	3.125 mmol
Naranja	1 pieza (140 g)	1.261 mmol
Jugo de naranja	240 ml	1.446 mmol
Jugo de manzana	240 ml	1.457 mmol
Café	240 ml	2.991 mmol
Vino tinto	1 copa de 100 ml	2.199 mmol
Chocolate amargo (sin azúcar)	1 barra (40 g)	1.675 mmol

* Milimoles es la unidad de medida utilizada para expresar la cantidad de sustancia contenida.

FUENTE: FORO DE MÉDICOS PARA MÉDICOS 2011 - <http://www.koffie.com.mx>

Bibliografía consultada:

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.

GOTTELAND M. Junio 2007. Algunas verdades sobre el café. Revista Chilena de Nutrición.

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.

Nardini, Mirella, Natella, Fausta y Scaccini, Cristina, "Effects of Coffee on the total plasma antioxidant capacity in humans and bioavailability of coffee polyphenols", Coffee and Health, New Research Findings, Proceedings of the International Seminar on Coffee and Health, 40th Anniversary meeting of the ICO, Cartagena, Colombia, 15 september 2003.

FORO DE MÉDICOS PARA MÉDICOS 2011 - <http://www.koffie.com.mx>