

**AMO
MI CAFÉ**
es rico
y natural

CAFÉ, CIENCIA Y SALUD

lacienciadelcafe.com.ar
camaraargdecafe.com.ar

LANZAN SITIO WEB CIENTÍFICO

Un sitio para los profesionales de la salud con información científica sobre los beneficios del café

El café es una bebida natural con múltiples beneficios para la salud que contiene más de 1000 sustancias químicas. Muchas de ellas han demostrado tener efectos benéficos para la salud de quienes beben la infusión que –según distintos procesos de elaboración– se prepara a partir de las semillas tostadas del fruto del cafeto, un arbusto tropical que crece en zonas de humedad moderada.

Inicialmente, el café fue consumido por sus propiedades medicinales; en esos momentos iniciales, se consideraba su efecto estimulante. Esa virtud es citada ya en el siglo IX por los persas y, más tarde en el siglo XI, por los árabes. En 1751-1752, su utilidad para el tratamiento de los dolores de cabeza es descripta por Diderot en su célebre Enciclopedia.

Como parte de la Campaña AMO MI CAFÉ de la Cámara Argentina del Café se desarrolló un sitio para profesionales de la salud con información de base científica actual, sobre los beneficios del café en relación a la mejora de la concentración, el poder antioxidante y sus características como bebida natural.

El sitio incluye estudios científicos sobre los distintos beneficios, artículos de divulgación, sitios de referencia y una guía de preguntas y respuestas frecuentes.

www.lacienciadelcafe.com

Especialistas que asesoran acerca de los beneficios de café

La Campaña AMO MI CAFÉ tiene el respaldo de especialistas en distintas disciplinas como son la Jueza Sensorial Internacional de Café, Analía Álvarez, quien obtuvo dicha mención a través del Specialty Coffee Association of America (SCAA), una de las dos principales instituciones del mundo que rigen las calidades del Café Especial. Álvarez 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. Cuenta con experiencia en catas realizadas en laboratorios y fincas cafeteras de Colombia, Brasil, Centro América, y 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. Actualmente es Directora del Centro de Estudios del Café.

Por otra parte, también brinda su apoyo la Lic. en Nutrición Andrea Rochaix (MN 1506) quien coordina el Grupo Comunicación y Educación en Nutrición del Comité Científico de la Sociedad Argentina de Nutrición y es Fundadora de IDEAS Nutricionales, el cual agrupa a un equipo de profesionales dedicados a la Información, Desarrollos, Educación, Alimentación y Salud.

Asimismo, desempeña tareas docentes en la Universidad de Belgrano y ha participado como expositora y disertante en Congresos, Jornadas, Simposios y Reuniones Científicas desde el año 1992 a la fecha.

lacienciadelcafe.com.ar
camaraargdecafe.com.ar

BOTÁNICA

¿Cómo es el grano de café?

El grano de café color marrón, que todos conocemos, es parte de un largo proceso que se inicia en el grano verde del cafeto, pasando por el proceso de tostado y finaliza en la taza.

La semilla del cafeto, un arbusto de hojas perennes y flor blanca, crece mayoritariamente, entre los trópicos. El cafeto produce un fruto ovalado que mide alrededor de 1,5 a 2 centímetros de diámetro (dependiendo de la variedad), llamado "cereza del café", que al madurar toma un color rojizo o amarillo.

Cada cereza está conformada por una cáscara, una pulpa gelatinosa muy dulce y, en el centro, dos semillas recubiertas por un tegumento llamado pergamino. Esas semillas son los granos de café, que antes de ser tostadas son de color verde.

INFORMACIÓN ALIMENTICIA

¿Sabemos cuánta cafeína tiene cada alimento?

Dosis moderadas de cafeína mejoran la atención, el estado de alerta y la capacidad de concentración. La cafeína estimula el Sistema Nervioso Central, favorece la concentración, mejora el estado de alerta, el tiempo de respuesta y el rendimiento en tareas de memoria a corto plazo; pero, ¿sabemos cuánta cafeína contiene cada alimento?

A continuación, una breve lista de alimentos y su correspondiente contenido de cafeína:

1 Taza de café (150 ml.)	50 a 170 mg. Promedio (85 mg)
1 Botellita de bebida cola (350 mg.)	54 mg / Light 45 mg.
1 Taza de mate cocido (3 grs. de yerba en 150 ml. de agua)	35 mg. (aprox.)
1 Chocolate chico de 30 grs	20 mg. / con leche 6 mg.
1 Comprimido analgésico	30 mg.

El consumo moderado de cafeína es de 300 a 400 mg. por día, lo que corresponde a 3 tazas de café (aprox.).

Derribando mitos

Una alimentación natural y balanceada es importante para el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Por lo general, el café no se asocia a una alimentación saludable. Existen algunos mitos sobre su consumo sobre los cuales es interesante conocer la información correcta.

El café causa gastritis y ardor de estómago: No se han encontrado pruebas concluyentes ni relación entre el consumo de café y el ardor de estómago/gastritis.

El café crea dependencia: No, el consumo regular de café puede ser un hábito, pero no una dependencia o adicción.

La cafeína no actúa sobre las zonas del cerebro que corresponden a la recompensa, la motivación y la adicción.

El café es contraindicado para el dolor de cabeza: Por el contrario, una taza de café puede aliviar los síntomas. Los analgésicos añaden cafeína para aumentar sus efectos.

El café afecta a la osteoporosis: Si bien la excreción de calcio aumenta levemente luego de consumir una bebida cafeinada, el efecto se ve compensado por una menor excreción de calcio horas más tarde.

El café causa deshidratación: La cafeína tiene un leve efecto diurético, pero su consumo moderado, no tiene mayor efecto que el agua. Al contrario, el café como infusión natural contribuye a la ingesta diaria necesaria de líquido.

NUTRICIÓN

El papel del café en la dieta cotidiana

En una dieta balanceada debemos comer lo necesario para mantener un peso corporal razonable y emplear la mayor variedad posible de alimentos saludables. En este sentido, es importante ingerir abundante agua durante el día y obtener la energía de glúcidos de lenta absorción: pastas, panes, cereales e incluir glúcidos con fibras, como cereales y panes integrales, legumbres, papa, batata, choclo, mandioca.

Asimismo, el organismo necesita proteínas que sean fáciles de digerir y ricas en aminoácidos esenciales. También se deben consumir alimentos naturales, que aporten cantidad suficiente de vitaminas, minerales, fitonutrientes (nutrientes protectores) y antioxidantes (sustancias que cuidan nuestras células). Se debe aumentar el consumo de fibras y disminuir el consumo de sal, grasas saturadas, grasas trans, el consumo de azúcares de rápida absorción, evitar el alcohol (o disminuir su ingesta a un máximo de 30 g. por día).

Por otra parte, es válido destacar que el consumo de café aporta naturalmente sustancias valiosas para nuestra dieta. El café contiene más de 1000 elementos químicos diferentes: aminoácidos, compuestos nitrogenados, polisacáridos, azúcares, triglicéridos, ácido linoleico, diterpenos (cafestol y kahweol), ácidos volátiles (fórmico y acético) y no volátiles (láctico, tartárico, pirúvico y cítrico), compuestos fenólicos (ácido clorogénico), cafeína, sustancias volátiles que contribuyen al aroma del café, vitaminas, minerales y otros componentes como las melanoidinas que derivan de las reacciones de pardeamiento que ocurren en el tostado.

El café contiene minerales, entre estos, cantidades abundantes de potasio y magnesio. Además, la cafeína es el principal alcaloide, el cual actúa como estimulante del sistema nervioso central (se encuentra también en forma natural en el té, cacao, nuez de cola).

La actividad antioxidante del café no solo se debe a la cafeína -que inhibe la lipoperoxidación- sino también a sus compuestos fenólicos (ácido clorogénico, cafeico y otros), sumado a los compuestos derivados del tostado, como son las "melanoidinas".

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.

HISTORIA Y LEYENDA

El Café: una bebida con historia

El café, originario de Etiopía (África) era utilizado en el siglo XV en las ceremonias religiosas y con fines medicinales, pero luego su consumo se expandió al mundo árabe, después a Europa y por último a América.

Una leyenda muy difundida relata que un pastor de Abisinia (actual Etiopía) descubrió a sus cabras muy excitadas luego de haber comido los frutos rojos del cafeto. El pastor llevó las semillas a un convento donde los monjes las cocinaron. Lo que obtuvieron tenían tan mal sabor que lo arrojaron al fuego. Sucedió que al quemarse, los granos despidieron un aroma muy agradable y penetrante. Entonces los monjes probaron con preparar una bebida a partir de los granos tostados.

La costumbre de beber café fue extendiéndose, primero por el mundo musulmán y luego por Europa central, no exenta de conflictos. En varias oportunidades la bebida fue prohibida por sus efectos psicoactivos o porque el hecho de beber café promovía la socialización y, en algunos casos, esto fomentaba la circulación de ideas rebeldes. Tanto en el mundo musulmán como en la Europa monárquica, el café sufrió prohibiciones que debieron ser levantadas ante la presión popular. El consumo de café llegó a ser tan importante en la vida cotidiana que hacia el año 1500 existió una ley turca por la cual una mujer podía divorciarse de su esposo si éste no le brindaba una porción diaria de café.

Actualmente, el café que llega a los consumidores se obtiene del cultivo de dos especies principales: Arábica y Robusta. El cultivo, procesamiento y comercialización del café es una actividad económica de la que viven 125 millones de personas en el mundo, incluyendo 25 millones de productores agrícolas.

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).*

Thomas F. Whayne, Jr, MD, PhD, *Una taza de café y otras terapias alternativas en Medicina Clínica. Revista Costarricense de Cardiología, versión impresa ISSN 1409-4142, Rev. costarric. cardiol v.11 n.2 San José dic. 2009.*