CON MEDIDA, LA CAFEÍNA ES UNA BUENA OPCIÓN PARA DARTE UN ESTÍMULO EXTRA. CONOCE SUS VIRTUDES Y EL CONSUMO RECOMENDADO POR EXPERTOS.

SILVIA LIÉVANA

La cafeína puede considerarse el estimulante de mayor consumo y más aceptado socialmente a nivel mundial. Ayuda a responder a las tareas de la vida diaria, ya sea en medio del frenesí de las grandes ciudades o en las arduas actividades de la vida rural.

doro, amargo y que no aporta calorías, que se halla de manera natural en café, té, chocolate amargo y se añade de manera artificial a refrescos, algunos medicamentos y alimentos, activa de forma generalizada el sistema nervioso central, según la nutrióloga clínica Karen

fuerzo intelectual y de vigilia, reduce la sensación de cansancio y fatiga;

la energía, la creatividad y el estado de ánimo de manera temporal", comenta la especialista.

la tolerancia a las cargas de ejercicio y favorece el paso del oxígeno por los vasos sanguíneos, los deportistas de alto rendimiento pueden hacer uso de ella sin temor de Este compuesto incoloro, ino-ser acusados de dopaje ya que, en 2004, se eliminó de la lista de elementos prohibidos por la Agencia Mundial Antidopaje (WADA, por sus siglas en inglés).

> Sus virtudes fueron valoradas desde antes de que existiera la infusión, según explica el barista Francisco Franco Martínez.

"Los ancestros -del cafeto- eran "Aumenta el estado de alerta, arbustos y algunas tribus africanas, la capacidad de mantener un es- conociendo sus efectos de excitación, masticaban bolas de grasa de pensar y de ver las cosas en las mezcladas con las hojas y los fru-sociedades", expresa el experto.

además, produce un incremento de tos de esta planta que aún no se infusionaba, para tener a los hombres despiertos en las cacerías", men-

Gracias que también eficienta En una idea más romántica de sus efectos, Franco Martínez retoma el razonamiento que Stewart Lee Allen detalló en su libro "La Taza del "Somos seres humanos raciona-

les y pensantes gracias a los ancestros del cafeto que dieron, mediante la cafeína, ese chispazo neuronal para conjeturar cada vez mejor las ideas, despertar y hacer el primer

"Por medio de la cafeína surgían ideas que cambiaron el sentido de la Humanidad. Se cree que la Revolución Industrial se consolida por la entrada del café a Europa. Sin duda, esta bebida ha cambiado la forma



DATOS CAFEINÓMANOS







PLANTAS

FRIEDRICH FERDINAND RUNGE LA AISLÓ DEL CAFÉ EN 1819 Y DEL TÉ EN 1827

SEGÚN MILIGRAMOS

EXPERTOS, ES LA DOSIS RECOMEN-DADA AL DÍA **EN ADULTOS**



Idealmente, su consumo debería comenzar durante la adolescencia

EL LADO

Tiene **EFECTO ANALGÉSICO** durante el ejercicio

Aumenta la presión arterial, la FRECUENCIA CARDIACA v la fuerza de contracción











EL CAFÉ ES EL PRODUCTO QUE **CONTIENE MÁS CAFEÍNA**

PERO SU CANTIDAD DEPENDE DE LAS DIFERENCIAS DE LOS **GRANOS**, EL TIEMPO Y FORMA DE PREPARACIÓN



S ENTRE **30 Y 175 MG** POR CADA 150 ML

0000000000000000000000 000000000000000000000 000000000000000000000 0000000000000000000000 0000000000000000000000 00000000000000000000 0000000000000000000000 000000000000000000000 000000000000000000000 000000000000000

SI ESTÁS ACOSTUMBRADO AL CAFÉ Y **LO DEJAS**, PODRÍAS



concentración :

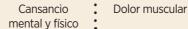


humor









OTROS PRODUCTOS CON CAFEÍNA

CAFÉ **DESCAFEINADO**, **ENTRE 2 Y 8** MG/150 ML

00000000



TÉ, ENTRE 30-109



MG /150 ML 0000000000000000000000 000000000000000000000 000000000000000000000 000000000000000000000 000000000000000000000 000000000

REFRESCOS CON CAFEÍNA INCLUIDOS LOS LIGHT, **ENTRE 12.5-29** MG/150 ML

000000000000000000000 0000000000



BEBIDAS **ENERGÉTICAS**, COMO RED BULL, **48** MG/150 ML

000000000000000000000 0000000000000000000000 00000000

CHOCOLATE. **ENTRE 5-20** MG/100G



Fuente: Karen Paredes, maestría en nutrición clínica

EVÍTALA SI:

Eres hipertenso.



Consumes antidepresivos, pues puede provocar hipertensión y dolores de



embarazada.



 Estás en periodo de lactancia. Puede pasar al bebé.

 Tienes taquicardias o alteraciones eléctricas en el corazón; hay riesgo de arritmias, taquicardias o palpitaciones.

 Consumes suplementos de hierro, porque puede impedir la asimilación de este mineral.

Tienes osteoporosis, ya que llega a interferir en la absorción del calcio.

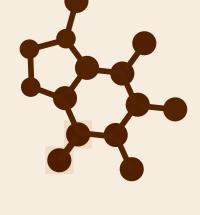


 Si tomas medicamentos para la **diabetes**, pues puede disminuir su eficacia.



Presentas insomnio, ansiedad y otros problemas **nerviosos**.

> Fuentes: Jorge Magaña, especialista en medicina deportiva •



Como en todo, el consumo excesivo

de cafeína no es bueno. Entre sus efectos negativos están la ansiedad, sudoración, irritabilidad e incapacidad para relajarse o dormir, y la duración de los mismos dependerá de cuánto hay de ella en la sangre.

Según Paredes, esta sustancia llega rápidamente al torrente sanguíneo, alcanza su pico de concentración una hora después de su consumo y se mantiene durante tres a cuatro horas.

Para ayudar al cuerpo a liberarla a través de la orina, el médico del deporte Jorge Magaña recomienda mayor hidratación y, para contrarrestar sus efectos, lo ideal es leer, tomar un baño caliente y disminuir los estímulos visuales y auditivos.

A largo plazo, quienes acostumbran a su cuerpo a una dosis diaria de este componente tienen cambios a nivel cerebral para adaptarse a esta situación, indica la nu-

bro comienza a crear más receptores de adenosina en el cerebro, a modo de equilibrio contra la constante ingesta de cafeína. También disminuye la cantidad de receptores de noradrenalina. Es por eso que las personas que beben cafeína a diario tienen una resistencia mayor con el paso del tiempo", afirma.

