

**CAFEÍNA.** ¿Es perjudicial para la salud el consumo, incluso moderado, de cafeína?. Según el último informe al respecto de la American Medicinal Association: “los bebedores moderados de té o café no tienen motivos de preocupación para su salud en relación con su consumo de cafeína, siempre que también sean moderados otros hábitos de vida tales como la dieta, consumo de alcohol, etcétera.”. Es importante señalar que, en contra de algunas creencias populares, la cafeína no posee propiedades adictivas ni tampoco un menor peligro potencial para los adultos ya que los jóvenes pueden eliminarla del cuerpo a una velocidad doble que la de los mayores.