

CAFEÍNA: ¿INOCENTE O CULPABLE?

El profeta Mahoma llegó a decir que tras tomar una taza de café se sentía “capaz de desarzonar (descabargar violentamente) a cuarenta jinetes y de poseer a cincuenta mujeres”. Y Talleyrand definía así sus preferencias respecto al café: “negro como el demonio, caliente como el infierno, puro como un ángel, dulce como el amor”.

El café es una bebida universal, de modo que, diariamente, se beben en el mundo más de cien millones de tazas del mismo. Es apreciado por su capacidad para hacer que uno se sienta más alerta y reanimado, más capaz de realizar tareas mentales o físicas y con menos sueño. La causa radica en un alcaloide que contiene, la cafeína, también presente en otras sustancias en mayor o menor proporción. Si una taza de café de cafetera contiene unos 100 mg de cafeína, el café filtrado solo alcanza 60, el instantáneo 50 y el descafeinado solo unos 2 mg, mientras que una taza de té cuenta con unos 50, de chocolate unos 10, y un refresco de cola posee unos 40 mg. La cafeína también entra en la composición de fármacos estimulantes, tales como Durvitan (300 mg por cápsula); Analgilasa, Desenfriol y Tonopan (entre 30 y 40 mg por dosis unitaria) o Florinal, Frenadol y Optalidón (entre 25 y 40). Y podemos recordar la controversia que se dio hace algún tiempo sobre si ciertos empresarios, suministraban estimulantes con cafeína a sus trabajadoras para conseguir un mayor rendimiento.

LA HISTORIA. Una vieja tradición recoge que Kaldi, un pastor yemení, observó una noche que sus cabras, en lugar de quietas, se encontraban bailando excitadas, cerca de un arbusto con bayas rojas. Decidió probar las bayas y pronto se encontraba él mismo bailando también. Sea o no cierta esta historia, lo real es que, a lo largo de siglos, al café (o como hoy sabemos, a la cafeína) se le han achacado multitud de efectos favorables o desfavorables sobre la salud, desde curar casi todas las enfermedades hasta el ser causante de la mayoría de ellas. Los debates al respecto eran tan acalorados y faltos de peso que J. S. Bach, para burlarse de ellos, llegó a componer una “Cantata del café”. Podemos, pues, preguntarnos si el tratamiento científico de la cuestión puede aclarar lo que pueda haber o no haber de cierto sobre el efecto estimulante de la cafeína o sobre los peligros de su consumo.

El gran número de variedades de plantas y semillas de café y de formas de prepararlo hace que sean muy diferentes las sustancias presentes en un extracto respecto a las de otro. Más de 700 componentes químicos se han identificado en un grano de café. Y la cafeína, que le confiere su amargor característico, al metabolizarse en nuestro organismo, produce más de 25 metabolitos, con una amplia variedad de acciones farmacológicas. También son muy variables las reacciones individuales frente a la cafeína. Algunas personas, con pequeñas cantidades de cafeína, se vuelven nerviosas, inquietas e insomnes. A los grandes consumidores, dos tazas de café no suelen alterarles el sueño. Otras personas, llegan a presentar una cierta adicción a la cafeína, de modo que al intentar dejarla resultan aquejadas de cefalea, fatiga y adormecimiento, para resolver lo cual acuden al consumo de medicinas que, a menudo, contienen cafeína, con lo que solo cambian una adicción por otra.

CAFEÍNA CULPABLE. La cafeína estimula al sistema nervioso central, con efectos diversos, desde acelerar la frecuencia cardíaca, en reposo, hasta aumentar la acidez gástrica, la diuresis, la dilatación de algunos vasos sanguíneos, el estrechamiento de otros, etcétera. A lo largo del tiempo, algunas investigaciones han señalado que un elevado consumo de café (cuatro o más tazas diarias) se asociaba a situaciones como:

- a. Un mayor riesgo de desórdenes cardiovasculares, con incrementos del colesterol sérico y de ataques cardíacos.
- b. Una mayor incidencia de cánceres de páncreas, vejiga, próstata y pulmón.
- c. Un incremento de la patología de mamas fibroquísticas en mujeres.
- d. Efectos desfavorables en la fisiología reproductora: anormalidades fetales, abortos, menor peso de los neonatos, menor fertilidad femenina, menor movilidad espermática.
- e. Favorecer la osteoporosis al incrementar la excreción urinaria de calcio.
- f. Disminución de la absorción de hierro, y así sucesivamente.

CAFEÍNA INOCENTE. Dada la importancia de estas imputaciones, es lógico que se haya reinvestigado cuidadosamente en humanos cada una de ellas, mostrándonos las investigaciones más recientes un panorama mucho menos desolador que el anteriormente expuesto. Actualmente, todo tiende a indicar que la cafeína, por sí sola, a niveles de 300-400 mg por día (3-4 tazas de café) no causa arritmias, no incrementa persistentemente la tensión arterial ni eleva los riesgos de enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, el café expreso, pero no así el filtrado, contiene ciertos ácidos grasos que podrían inducir a un incremento de la colesterolemia. Respecto al cáncer, una mayor incidencia del mismo, en absoluto es achacable al café, sino a otros hábitos que suelen acompañar a muchos grandes bebedores de café: fumar, ingerir bebidas alcohólicas, mayor estrés, etcétera. Se descarta asimismo un mayor peligro de mamas fibrocísticas, así como la mayor parte de los efectos negativos relacionados con la salud reproductora, malformaciones congénitas y abortos.

Sí parece existir un cierto efecto adverso sobre la movilidad espermática masculina y la mezcla tabaco con café (no así el café solo) hace rebajar sensiblemente los pesos de los recién nacidos. Por ello es aconsejable para las parejas con problemas de infertilidad que ambos miembros reduzcan o eliminan sus consumos de café y, con mayor razón, los de tabaco o alcohol. En cuanto a la osteoporosis, el efecto es pequeño, por lo que la reducción del consumo no ha de generalizarse a todas las mujeres, sino solo a las más propensas a ello por otras causas o a las que ya sufren osteoporosis, en cuyo caso el consumo de cafeína no debería exceder de los 400 mg diarios. En todo caso, siempre resta acudir al recurso del café descafeinado.

Queda sin comentar la relación entre cafeína y actividad deportiva pero, en general, se puede afirmar la inexistencia de efectos nocivos probados para consumos moderados de cafeína (menos de 400 mg diarios, equivalentes a 3-4 tazas de café)), sobre todo si parte de la misma corresponde al café hecho por filtración. Por ello, lo que no debemos llegar nunca es al límite alcanzado por algunos personajes históricos célebres: Napoleón, quien lo convirtió en la bebida militar oficial, Alexander Pope, quien escribió que “el café hace del político un sabio”, Voltaire, consumidor generoso de café de por vida o Balzac e Isabel Durieux de Saboya, quienes solían beber unas 30-40 tazas diarias, muriendo ésta última a la avanzada edad de 114 años.