



Todo sobre el exceso de cafeína

- Jorg Mardian
- [6/3/2023](#)

El olor y el sabor del café recién hecho son una delicia sensorial para muchas personas. Según la Organización Internacional del Café, más de 2.000 millones de personas en todo el mundo disfrutan del aroma y el delicioso sabor de los granos recién tostados, así como de sus demostrados beneficios para la salud. Sin embargo, bajo este encanto se esconden algunas desventajas para la salud.

El café con moderación tiene enormes beneficios. Beber unas cuantas tazas al día aporta potentes propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, así como una reducción de la osteoporosis. Pruebas recientes sugieren que el café puede ayudar a reducir el riesgo de depresión, deterioro cognitivo, diabetes tipo 2, enfermedades de Parkinson y Alzheimer, enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y una asombrosa reducción del 20% del riesgo de mortalidad.

Los beneficios deportivos también son sorprendentes, como el aumento de la resistencia y la fuerza muscular, la velocidad de los movimientos, el rendimiento en carreras de velocidad, saltos y lanzamientos.

PT

Estos descubrimientos se suman al creciente número de pruebas que subrayan los sorprendentes beneficios para la salud de esta bebida con moderación. Pero beber demasiada cafeína puede revertir sus efectos saludables.

El límite diario recomendado de consumo de cafeína es de 400 miligramos o menos para los adultos sanos, es decir, unas tres tazas diarias. Según el Departamento de Agricultura de Estados Unidos, el café instantáneo es el que menos cafeína contiene, con un promedio de 57 miligramos por cucharadita. Otros métodos de preparación producen entre 95 y 154 miligramos por cucharada.

Una taza de café descafeinado sólo contiene unos 3 miligramos de cafeína por taza. Muchos piensan que es un sustituto estelar del café normal: sabor similar, más todos los beneficios para la salud sin el nerviosismo ni los problemas estomacales, ¿cierto?

Los granos de café deben procesarse, normalmente con cloruro de metileno, acetato de etilo y agua para eliminar la cafeína. Aunque en cantidades ínfimas (10 partes por millón), el cloruro de metileno sigue siendo una sustancia química peligrosa que provoca cáncer en cantidades mayores.

El mejor método de descafeinado es el procesado con agua suiza, ya que sólo utiliza agua para eliminar el 99,9% de la cafeína de los granos de café, sin trazas de productos químicos. Al comprar granos de café orgánico certificado, también puede maximizar los beneficios del consumo sin riesgo de pesticidas.

Si usted supera la dosis diaria recomendada y bebe de cuatro a ocho tazas de café normal, estará consumiendo entre 500 y 800 miligramos de cafeína. Esto puede producir dolores de cabeza, insomnio, nerviosismo, irritabilidad, aumento de los latidos del corazón y temblores musculares, ansiedad y otros problemas.

Muchas personas no se dan cuenta de la cantidad de cafeína que ingieren diariamente. Además de su café matutino o diario, consumen refrescos, chocolates, suplementos, chicles y medicamentos que se suman al total diario de cafeína. Incluso dos tazas de té negro equivalen a una taza de café normal.

Existen otras fuentes de cafeína que quizá haya pasado por alto. *Runner's World* señala que quienes realizan ejercicio suelen utilizar polvos de pre-entrenamiento para obtener energía instantánea. Algunas marcas contienen alrededor de 100 miligramos de cafeína por ración, y otras pueden incluir hasta 400 miligramos. Beber dos o tres cafés con leche al día, un suplemento pre-entrenamiento de alta gama y algunas otras fuentes ocultas podría sumar rápidamente de 800 a 1.000 miligramos al día para una persona ya privada de sueño.

Pero el café no da energía, dice Verv.com. Empuja al organismo a un mayor ritmo de trabajo al provocar picos de adrenalina e insulina, lo que provoca un aumento del ritmo cardíaco y la liberación de energía.

Esta alza temporal interfiere con la adenosina, la hormona responsable del sueño. Esto puede provocar problemas a la hora de dormir, lo que le motiva a tomar más cafeína para intentar combatir la continua somnolencia. Su cuerpo se ve obligado a canibalizar la energía de sus reservas corporales. Con el tiempo, esto conducirá al agotamiento total.

Los riesgos para la salud se ven amplificadas por la acidez del café. No se trata de la acidez que influye en el sabor del café, sino en la acidez de la medida de pH ácido-alcalino. Muchas personas ya tienen una dieta ácida, y el café y otras fuentes de cafeína la agravan aún más.

Si tiene el hábito de tomar café más de una vez al día, una solución alcalina rápida es añadir de un octavo a un cuarto de una cucharadita de bicarbonato de sodio a una cafetera, o una pizca a una taza de café listo para tomar. Como el bicarbonato de sodio es alcalino, puede ayudar a llevar la acidez de su café más cerca de lo neutro.

Científicos de la Universidad de California-Irvine, afirman que el bicarbonato de sodio también cambia la química del grano en sí, reduciendo en un 10% la cantidad de cafeína presente.

Sin embargo, para evitar que aumente progresivamente la acidosis metabólica interna, tenemos que dejar de ingerir en exceso alimentos y bebidas ácidas, incluido el café, y consumir más alimentos alcalinos como frutas y verduras.

El cuerpo dispone de múltiples sistemas para amortiguar el ácido, entre ellos los huesos, que contienen grandes cantidades de sales alcalinas de calcio. Pero si sobrecargamos nuestro sistema, puede provocar un desequilibrio en los niveles de acidez corporal que conduzca a una disminución de la densidad ósea y a otras enfermedades.

Los alimentos alcalinos elevan los niveles de pH en el torrente sanguíneo para que el organismo no tenga que utilizar su reserva de sales de calcio alcalinas para equilibrar la relación ácido-base. Esto puede ayudar a mantener la reserva del organismo de sales de calcio alcalinas necesarias para una salud adecuada (Nutrientes).

Este tema fascinante se aborda en detalle en varios artículos de *la Trompeta*: "We Are What We Eat: Acid-Alkaline Balance" [Somos lo que comemos: Equilibrio ácido-alcalino], "We Are What We Eat- The Horrific American Diet" [Somos lo que comemos: la horrible dieta estadounidenses] y "Three Principles of Healthful Living" [Tres principios para una vida saludable]. Estos artículos [sólo disponibles en inglés] señalan la causa del malestar y la enfermedad, y cómo mantenerse sano desde un principio con la comida y la bebida, café incluido, con moderación.

El consumo moderado de café (una a dos tazas diarias) es beneficioso para el organismo, pero si le cuesta limitar su ingesta, intente beber más agua. A largo plazo, su nivel de energía será más constante y evitará una serie de dolencias relacionadas con la cafeína.

La buena salud no consiste en tener energía falsa todo el día. Se trata de moderarnos y disciplinarnos. Este es un ingrediente indispensable para una vida saludable.