

# El compuesto que tiene el café y que ayudaría a combatir el envejecimiento

---

Publicado el: 31-08-2023

El café tiene múltiples beneficios para el organismo, más allá de los efectos negativos que implicaría el consumo desmedido de cafeína. Sin embargo, una nueva investigación descubrió un compuesto que mejora los parámetros metabólicos vinculados a la fortaleza en la vejez. Aquí te contamos qué es el harmol y cómo puede favorecer la calidad de vida en las personas mayores.

El harmol es un compuesto de la familia de las betacarbolinas, asociadas a efectos neurológicos que mejoran la función del músculo esquelético. Un estudio reciente, liderado por el Instituto Madrileño de Estudios Avanzados en Alimentación, descubrió que la sustancia está presente en los granos de café. Además, se encuentra en otros alimentos, como pescados, cereales y carnes.

El harmol mejora parámetros metabólicos vinculados a la calidad de vida durante la vejez, aportando al mantenimiento de la masa muscular y la fortaleza física.

¿Cómo combate el envejecimiento el café?

Hace tiempo que el café se encuentra asociado a una mayor longevidad y a una reducción del deterioro cognitivo, entre otros beneficios. Sin embargo, lo novedoso de este estudio es el hallazgo de los efectos producidos por el harmol.

En términos generales, dicho compuesto activa vías de señalización en las células que son capaces de mejorar las mitocondrias. Durante el envejecimiento, parte del deterioro físico está asociado a una alteración en la mitocondria, orgánulo fundamental para la producción de energía celular.

Tal disfunción deriva en la sarcopenia, pérdida involuntaria de masa muscular esquelética típica de la edad avanzada. Además, se vincula con el síndrome geriátrico de fragilidad, en el que la persona pierde autonomía por la incapacidad de realizar determinadas acciones por sus propios medios.

El harmol es capaz de contribuir a la reducción de este deterioro mediante la mejora de las mitocondrias y los parámetros metabólicos. Los investigadores del estudio asociaron este mecanismo a la misma activación que ocurre con el ejercicio o la restricción calórica.

Otras ventajas del harmol

El estudio, publicado en Nature Communications, también demostró otros efectos del harmol sobre diferentes modelos de invertebrados. Entre los más importantes se encuentran los siguientes:

Produce mayor tolerancia a la glucosa.

Mejora la acumulación de lípidos hepáticos en casos de prediabetes.

Reduce la fragilidad neuromuscular en animales ancianos.

Mejora la sensibilidad a la insulina.

Además, se aclara que el tratamiento con harmol no mostró ninguna toxicidad a las dosis utilizadas en el estudio. El compuesto se encuentra también en pescados, hojas de tabaco y varias carnes.

## Otros efectos del café

El café y la cafeína, en cantidades moderadas, tienen efectos positivos sobre el metabolismo, como brindar impulso energético y diurético, mejorando el flujo urinario. Por otro lado, combaten el deterioro cognitivo, ayudando a disminuir el estrés oxidativo.

Otros estudios también asociaron al café con una menor mortalidad general.

## Efectos adversos

En general, consumir hasta 400 miligramos de cafeína diarios no suele tener efectos secundarios. No obstante, algunas personas son más sensibles que otras, y una ingesta exagerada puede ocasionar las siguientes problemáticas:

Aumento de la presión arterial.

Aceleración del ritmo cardíaco.

Acidez estomacal.

Dolor de cabeza.

Deshidratación.

Insomnio.

## El secreto está en los antioxidantes

No hay dudas de que una vida adulta con menor deterioro físico y cognitivo se logra con ejercicio, buen descanso y alimentación saludable. En lo referido a la dieta, los compuestos más asociados al combate del envejecimiento son los antioxidantes.

Tales moléculas son responsables de prevenir el deterioro celular, reduciendo el estrés oxidativo y aportando al refuerzo del sistema inmunitario. Algunos alimentos donde los antioxidantes se hallan en abundancia son el aceite de oliva, rico en vitamina E, y el brócoli. Este último aporta vitamina C, zinc, selenio y potasio.

Por su parte, en la acelga y la espinaca también se hallan componentes, como la fibra y la vitamina E, que combaten el envejecimiento. Otros alimentos ricos en antioxidantes son los arándanos, las moras y los tomates.

El café, por su parte, combate el envejecimiento gracias al harmol. Los investigadores del estudio remarcan la importancia de lograr que el envejecimiento de la población ocurra en condiciones de mejor calidad de vida.

Si bien la expectativa fue creciendo como nunca durante el último siglo, el objetivo actual de muchos científicos es conseguir que las condiciones sean mejores en los años avanzados. El síndrome geriátrico de fragilidad afecta a un tercio de la población con más de 80 años, y buena parte de nuestra vida adulta la pasamos conviviendo con enfermedades. Componentes como el harmol del café podrían realizar aportes para un envejecimiento en condiciones más saludables.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>