

¿Cuántas tazas de café puedo tomar al día?

Publicado el: 03-12-2019

Siempre que el café se tome con medida, esta bebida universal es beneficiosa para el organismo y salud

¿Sabías que el café es la segunda bebida más tomada del mundo? Se encuentra por detrás del agua, y junto al té, chocolate y refrescos, son las principales **fuentes de cafeína**. Esta bebida con numerosas variantes (café solo, solo con hielo, capuccino, con leche y un sinfín más), en los últimos 35 años, su ingesta ha aumentado en un 35%, llegando a casi **10.000 millones de kilos al año**. Pero eso no es todo: nos aporta incontables beneficios, pero siempre y cuando se tome con medida. «Para que resulte saludable hemos de tomarlo con moderación. La **Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria** (EFSA) advierte de que su consumo no debe superar los 400 mg de cafeína al día. Y si nos fijamos en mujeres embarazadas y también en madres que dan el pecho el límite seguro es de 200 mg diarios, unas **tres tazas al día**», cuenta Marta Abardía, nutricionista y dietista de Nutricionistas Barcelona.

Valores Nutricionales por Cada Taza de 150 ml

Tostado 83 mg de cafeína (promedio)

Instantáneo 59 mg de cafeína (promedio)

Tostado descafeinado 3 mg de cafeína (promedio)

Instantáneo descafeinado 4 mg de cafeína (promedio)

Tostado de goteo 84 mg de cafeína (promedio)

Todos los cafés excepto descafeinado

Se suele pensar que esta bebida universal a la que se recurre especialmente a primera hora de la mañana solo sirve para despertarnos más rápidamente, pero lo cierto es que el café hace mucho bien a nuestro organismo y a nuestra salud. "La cafeína es el componente más importante del café, y el psicoactivo más consumido del mundo. En cuanto tomas un café, la **cafeína** actúa en el cerebro, bloqueando un neurotransmisor, la adenosina, que hace que aumenten otras sustancias como la dopamina o la norepinefrina, que aceleran la **actividad cerebral**", cuenta Marta Ros Baró, profesora colaboradora de los Estudios de Ciencias de la Salud de la UOC. "Se ha demostrado mediante estudios que el café mejora varios aspectos de la función cerebral. Esto incluye la memoria, el ánimo, la vigilancia, los niveles de energía, los tiempos de reacción y la función cognitiva general. A cambio de estas ventajas, el café nos mantiene despiertos por más tiempo, lo que puede provocar trastornos del sueño", continúa la experta.

Combate la depresión

La depresión es una enfermedad mental que se caracteriza por provocar **anhedonia** (incapacidad para disfrutar). Popularmente se asocia a la tristeza y al llanto, y según un estudio de la universidad de Harvard, el riesgo de sufrir depresión disminuye cuando aumentamos el consumo de café, al menos en mujeres, con quienes se realizó dicho estudio. Las **mujeres** que

consumieron cuatro o más tazas de café al día desarrollaron la depresión en un 20% menos. La **cafeína** es la responsable de esta reducción, ya que quienes consumían descafeinado no mostraron ninguna mejora.

"El consumo de café puede reducir de manera significativa las probabilidades de suicidarse. Según señala el grupo de investigadores de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard en Boston, aquellos que toman café a diario se suicidan hasta un 50% menos que las personas que no consumen dicha bebida en absoluto o que toman café descafeinado", cuenta la profesora colaboradora de los Estudios de Ciencias de la Salud de la UOC.

Cuántas tazas puedo tomar al día

Si las mujeres embarazadas pueden tomar hasta un total de tres tazas al día, ¿cuántas están permitidas para el resto de humanos? "Según un estudio publicado recientemente en American Journal of Clinical Nutrition, tomar más de **seis tazas al día** puede ir en detrimento de la salud pues, según sus datos, puede incrementa hasta un 22% el riesgo de **padecer una enfermedad cardiovascular**", cuenta Marta Ros. Sin embargo, otro estudio de la Universidad Queen Mary, en Londres, Inglaterra, ha demostrado que tomar grandes cantidades de café no es dañino para las arterias, habiendo participantes que llegan a consumir hasta 25 tazas diarias. "Queremos estudiar a estas personas con más detalle en nuestros futuros trabajos para contribuir a recomendar niveles seguros de consumo", afirma en un comunicado Kenneth Fung, primer autor del trabajo e investigador de la Universidad Queen Mary de Londres.

Beneficios del café

- Nos ayuda a quemar grasas
- Mejora nuestro rendimiento físico
- Contiene nutrientes esenciales
- Disminuye el riesgo de padecer diabetes
- Disminuye la posibilidad de sufrir enfermedades neurodegenerativas
- Combate la depresión
- Reduce el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer
- Puede reducir el riesgo de sufrir un infarto

Contraindicaciones

- Interfiere en la absorción del hierro, por tanto, si tienes anemia, lo mejor es que lo consumas fuera de las comidas
- Si padeces Osteoporosis, la cafeína afecta a la absorción del calcio, lo mejor es que limites su consumo
- Si tienes taquicardias mejor no consumirlo ya que te aumentará más el ritmo cardíaco
- Personas hipertensas es mejor que tomen café descafeinado o solo uno al día
- Si se tiene ansiedad y se tiende al nerviosismo, mejor no beberlo o consumir su versión descafeinada
- Puede aumentar el riesgo de aborto. Como máximo se puede consumir 200 mg de cafeína al día y aquí también se contabilizarían bebidas energizantes como la Coca Cola, el té y el chocolate