



# El estimulante natural por excelencia

DOS O TRES TAZAS AL DÍA DE LA INFUSIÓN  
MÁS POPULAR NO SUPONEN RIESGO PARA LA SALUD

Frases como “es la hora del café” o “necesito un café” forman parte del acervo popular como sinónimos de un momento agradable o de la necesidad de recuperar energías. Según un informe de varias organizaciones de consumidores europeas, el 90% de la población adulta del continente consume cafeína en una u otra forma: café, té, bebidas de cola, bebidas energéticas.

## Composición del café

El café es la bebida natural más rica en cafeína, la sustancia más conocida del café y la que le confiere las propiedades estimulantes y parte de su sabor amargo. Contiene ácidos orgánicos que influyen en el sabor, olor y aroma del café y son responsables de su acidez; así como minerales (potasio, magnesio, calcio, cromo...) y vitaminas (niacina), aunque su valor nutritivo es casi nulo, dada la poca cantidad necesaria para elaborar una taza de café.

## La cafeína

La cafeína es un alcaloide producido por las hojas, las semillas o los frutos de unas 60 plantas de todo el mundo. Se trata de una sustancia que penetra con facilidad en todas las células del organismo y estimula la transmisión de los impulsos entre las neuronas. Por ello, se admite que una cantidad diaria de cafeína inferior a 300 miligramos, equivalente a dos o tres tazas de café, tonifica al organismo, alivia la fatiga, retrasa el cansancio y favorece las funciones intelectuales. Además, la cafeína posee un efecto vasoconstrictor a nivel cerebral, lo que explica su presencia en algunos medicamentos indicados para tratar la migraña.

**El consumo frecuente de café conduce a una adaptación a la cafeína, que no adicción,** y esto explica que personas habituadas a tomarlo puedan experimentar síntomas como cansancio, irritabilidad, falta de con-

centración o dolor de cabeza si no ingieren su dosis habitual de cafeína. También explica que quienes están acostumbrados a tomar café cada noche no sufran de insomnio por ello.

La cafeína no se acumula en el organismo, se degrada en el hígado y se elimina por la orina entre 3 y 6 horas después de su consumo. Tiene un leve efecto diurético, por lo que grandes dosis de cafeína pueden provocar deshidratación.

## Efectos adversos del café

Beber demasiado café puede provocar efectos indeseables como agitación, insomnio, taquicardia, temblor y trastornos gástricos, aunque hay quienes sufren malestar con una sola taza. La cafeína aumenta la secreción de ácido clorhídrico y de pepsina en el estómago, por lo que el café y otras bebidas que la contienen no están indicadas en caso de molestias digestivas.

## VARIETADES DE CAFÉ

De todas las especies de café, sólo se cultivan diez, y de dos de ellas se obtiene el 90% de la producción mundial de café: *Coffea arabica* y *Coffea canephora* (Robusta).

> **ARÁBICA** Representa el 70% de la producción mundial de café y se considera el más selecto por sus cualidades aromáticas y su suave sabor, por eso suele ser más caro. El contenido en cafeína del grano es relativamente bajo, entre un 0,9 y un 1,5%.

> **ROBUSTA** Es considerado menos sabroso y aromático que el Arábica, por lo que es muy usado por la industria alimentaria en la elaboración de café instantáneo y otros cafés más baratos. Contiene el doble de cafeína que el Arábica (entre un 2 y un 3,5%).

### CONTENIDO DE CAFEÍNA de distintos alimentos y bebidas

	Ración	Contenido en cafeína/teína (mg/ración)
Taza de café filtrado (normal o soluble)	180 ml	100-150 mg
Taza de café descafeinado	180 ml	2 mg
Taza de té negro	180 ml	25-50 mg (teína)
Chocolate negro	40 g	190 mg (teobromina*)
Cacao en polvo	10 g	160mg (teobromina*)
Lata refresco de cola (normal o light)	330 ml	35-45 mg
Lata de bebida energética (Red Bull, Burn...)	250 ml	75-85 mg

\* Teobromina: sustancia con menor poder estimulante que la cafeína y la teína.



**TOMAR MUCHO CAFÉ PUEDE CAUSAR TAQUICARDIA, INSOMNIO, TEMBLOR Y TRANSTORNOS GÁSTRICOS**

La cafeína produce un aumento ligero y transitorio de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial, por lo que quienes, a pesar de sufrir hipertensión o cardiopatía (enfermedades del corazón), consumen café, deben hacerlo con moderación y bajo asesoramiento médico.

### El proceso de elaboración

De los frutos maduros del arbusto se obtiene el café verde, que no tiene el olor, sabor y color típico del café que conocemos. Eliminadas las capas que cubren los granos de café, éstos se tuestan en lo que supone el momento más crítico en su procesado, puesto que se producen reacciones químicas y físicas responsables de la formación de las sustancias que le aportan sus cualidades sensoriales (sabor, aroma, etc.). En el tueste natural sólo participan el café y una fuente de calor. Un mal tueste puede convertir un buen

grano de café en un café muy amargo o muy ácido; y un buen tueste puede tapar algunos defectos. Con el tostado, el color de los granos de café va cambiando hasta alcanzar el marrón oscuro. Se pueden definir cuatro grados de tueste: ligero, medio, oscuro y muy oscuro, y se aplica uno u otro según el país consumidor. En general, a menor grado de tostado, más claro será el color y más suave y menos amargo resultará el sabor. El envasado del café tiene una gran importancia. Así, los envasados al vacío conservan sus cualidades por estar protegidos de la luz, del aire y de la humedad.

### Tipos de café

Según el tueste, el café puede ser natural (el grano crudo se tuesta) o torrefacto (durante el tueste se añade azúcar al café, éste se carameliza y cubre el grano). El tueste torrefacto –muy consumido en España, Portugal, Argentina y Costa Rica– aporta color intenso,

sabor más fuerte y mayor cuerpo, pero a cambio pierde los delicados aromas y sabores del café de tueste natural. Los cafés de gran calidad pierden cualidades y los de peor calidad mejoran.

El café también puede ser soluble, más conocido como ‘instantáneo’. En este caso el café tostado se muele para permitir la extracción de los sólidos solubles con agua a altas temperaturas y presión. Este tipo de café contiene cafeína siempre en una cantidad superior al 2,5%.

Finalmente hay que citar **el café descafeinado**. La industria ha logrado extraer la mayor parte de la cafeína del café (que no toda). La cantidad de cafeína no debe superar el 0,1% en los cafés descafeinados y el 0,3% en los cafés solubles descafeinados. Recientemente se ha encontrado una especie de café sin cafeína que se espera pueda ser comercializada en unos cinco años. ◀