

# Tips de Salud

## Un cafecito para la salud



Para muchos, el café de la mañana representa un mero acto de placer y gusto (y a veces hasta de rutina), sin imaginar que al hacerlo podrían estar obteniendo mucho más beneficios, sobre todo en lo que respecta a su salud.

Un reciente estudio del Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos indica que las personas que consumen por lo menos tres tazas de café diarias, sea en versión normal o descafeinada, disminuyen en un 10% el riesgo de morir de enfermedades cardiacas, respiratorias y ataques cerebrales. También se demostró un efecto protector frente a males como la diabetes y las infecciones. ¿Cuál es su secreto? Los expertos creen que el beneficio podría estar en los compuestos antioxidantes del café.

“La ciencia ha demostrado que no hay ningún motivo para abandonar el café, por el contrario, tiene más beneficios que efectos nocivos. Está recomendado si eres una persona sana. Se sabe que la cafeína estimula el sistema nervioso, facilitando la coordinación y mejorando el estado de ánimo. También incrementa la capacidad de estar en un máximo estado de alerta y concentración. Incluso se ha demostrado que tomar una taza de café puede disminuir los dolores de cabeza”, indica la doctora Fiorella López Lema, nutricionista de la Clínica Internacional. El secreto está en la moderación. Una buena dosis por día está entre tres y cuatro tazas. “Pero no debe tomarse después de las 6 de la tarde si es que se quiere dormir bien en la noche”. Para la experta, un consumo exagerado de café puede provocar un aumento en el ritmo cardiaco, presión arterial, irritabilidad, insomnio, ansiedad y hasta temblores.

# 4

MITOS Y VERDADES SOBRE EL CAFÉ



¿ACABA CON LA RESACA?

Depende. Si bien no disminuye el alcohol del cuerpo, sí despeja a la persona y la pone más alerta.



¿ALEJA EL SUEÑO?

Sí. Al reducir el cansancio mantiene a la persona en alerta y despierta por más tiempo.



¿SE DEBE CONSUMIR EN EL EMBARAZO?

Con moderación. No se ha demostrado que haga daño a la madre o al bebé.



¿PROVOCA HIPERTENSIÓN?

No. Su consumo moderado no eleva la presión arterial, y por ende no causa hipertensión.

FIGURELLA LÓPEZ LEMA  
Nutricionista de Clínica Internacional