

...positively coffee

Newsletter de la Organización Internacional del Café



Una vez más se ve que el café es una fuente primordial de antioxidantes

Según un nuevo estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Scranton (Pa.), el café es la primera fuente de antioxidantes en la alimentación en los EE UU. Ese estudio fue presentado recientemente en una reunión de la mayor sociedad científica del mundo.

“Los estadounidenses reciben más antioxidantes del café que de ningún otro alimento. Con gran diferencia” dice Joe Vinson, el profesor de química de la Universidad que dirigió el estudio. Si bien se aconseja por lo general el consumo de frutas y verduras como buenas fuentes de antioxidantes, el nuevo descubrimiento es sorprendente, porque demuestra por primera vez que el café es la fuente primordial de la que obtienen antioxidantes la mayoría de los estadounidenses.

Aun cuando todavía no se conoce bien como se absorben y utilizan esos antioxidantes, las

recientes conclusiones siguen a una serie de noticias que destacan los posibles beneficios del café para la salud. Los antioxidantes se han relacionado generalmente con una serie de efectos positivos, tales como la protección contra las enfermedades cardíacas y contra el cáncer.

En el estudio a que nos referimos, Vinson y sus colaboradores analizaron el contenido de antioxidantes de más de 100 artículos alimenticios, que comprendían legumbres, frutas, nueces, especias, aceites y bebidas comunes. Se compararon los datos con los de una base de datos del Ministerio de Agricultura sobre la aportación de cada tipo de alimento al consumo calculado por habitante de los EE UU.

Resultó que el café ocupa el primer lugar, teniendo en cuenta tanto el contenido de antioxidantes por ración como la frecuencia de consumo.

El abundante consumo de antioxidantes en el régimen alimentario, con inclusión del consumo de café, puede ser muy útil para contribuir a evitar o demorar enfermedades degenerativas. Se espera con gran interés el resultado de ulteriores investigaciones.

Se toma café en todas las partes del mundo, todos los días. Lo toman los jóvenes y los mayores. Pero, como pasa con tantas otras cosas que disfrutamos en nuestra vida cotidiana, nos preguntamos a veces si será bueno para nosotros el café. Según resulta de los millares de estudios que se hacen sobre ese tema, va quedando cada vez más claro que tomar una cantidad moderada, hasta 4 ó 5 tazas al día, no hace daño y puede, incluso, tener algunos efectos beneficiosos para la salud. Para disipar algunos de los prejuicios que existen, indicamos a continuación algunos de esos beneficios del café para la salud, que no son tan conocidos como debieran serlo.

¿Puede el café proteger contra la enfermedad de Alzheimer?

La enfermedad de Alzheimer es hoy en día una de las formas más frecuentes de la demencia, y su prevención y tratamiento son uno de los mayores retos planteados a la salud pública en el mundo entero.

El entendimiento de la función del café como factor de protección ha ido en aumento a medida que se ha ido demostrando en estudios científicos que la ingestión de cafeína va asociada a un menor riesgo de Alzheimer.

Uno de esos estudios, que se llevó a cabo a escala nacional en el Canadá (1), se hizo con una muestra de 6.434 personas. Todas ellas

tenían por lo menos 65 años de edad en 1991, cuando se inició el estudio, y carecían de síntomas de Alzheimer. De las 4.615 que seguían vivas en 1996 fueron diagnosticadas de Alzheimer 194.

Del análisis efectuado con esas 4.615 personas resultó que el consumo de café, junto con otros factores tales como la actividad habitual iba asociado con un descenso del riesgo de contraer la enfermedad de Alzheimer. Se observaron resultados similares, por lo que al café se refiere, en un estudio a menor escala llevado a cabo en Portugal (2).

REFERENCIAS

1. Lindsay, J. et al. American Journal Epidemiology 2002, (5): 445-5
2. Maia, L. and de Mendonca, A. European Journal of Neurology 2002, (4): 377-382

Invierno 2005/2006

CONTENIDO

El café es una fuente primordial de antioxidantes

El café y la salud: Algunos descubrimientos sorprendentes

El café y la diabetes tipo 2

La mejor despedida

21a Conferencia de la ASIC

Sitio en internet "Positively Coffee"

Publicado por la Organización Internacional del Café
22 Berners Street
London W1T 3DD



Teléfono:

+44 (0) 20 7580 8591

Fax:

+44 (0) 20 7580 6129

E-mail:

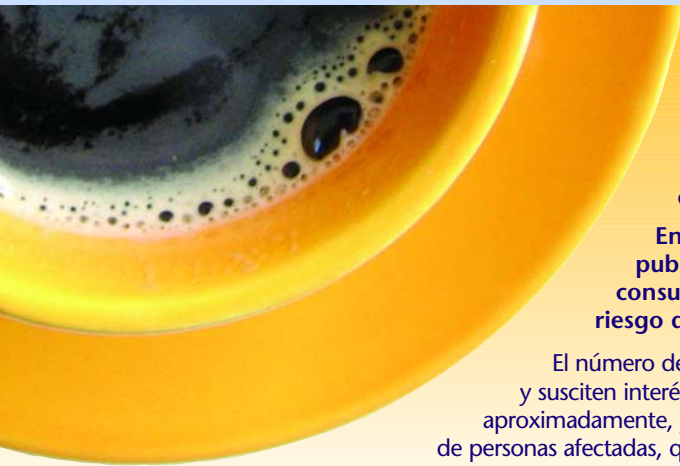
positivelycoffee@ico.org

Website:

www.positivelycoffee.org

Para mayor información sobre Café y Salud
www.CoSIC.org

El café y la diabetes tipo 2 – las investigaciones realizadas recientemente son positivas



Hay cada vez más pruebas de que el consumo de café puede reducir considerablemente el peligro de contraer la diabetes tipo 2, que es la forma más común de la diabetes y la que más contribuye al aumento epidémico de esa enfermedad en todo el mundo. Aumentan los trabajos de investigación que se publican en los que se indica que el consumo habitual de café, junto con otras medidas vinculadas al estilo de vida, tales como el control del peso y el ejercicio físico, puede tener un efecto protector contra la diabetes tipo 2.

En una reseña publicada en 2005, sus autores, tras haber examinado todas las publicaciones clave sobre la diabetes 2, llegaron a la conclusión de que “el consumo habitual de café va acompañado de una disminución considerable del riesgo de sufrir diabetes 2” (9).

El número de personas afectadas por esa enfermedad hace que esas conclusiones sean importantes y susciten interés. Se calcula que en 2000 contrajeron esa enfermedad 150 millones de personas aproximadamente, y es probable que en 2025 esa cantidad se haya duplicado (1). En Europa la cantidad de personas afectadas, que fue de 16 millones aproximadamente en 1994, aumentará a 24 millones en 2010 (2), y en los centros de control y prevención de esa enfermedad en los Estados Unidos se calcula que más de 18 millones de estadounidenses tienen diabetes, y que la diabetes tipo 2 supone más del 90% de ese total.

“Dado que la diabetes tipo 2 rara vez surge antes de los 40 años y que muchas de las personas de más edad dejan de consumir café o lo consumen en menor cantidad, puede que pronto se recomiende el consumo de café como bebida útil y sin peligro en los programas de prevención de la diabetes”.

El Profesor J. Tuomilehto, del Departamento de Diabetes y Epidemiología Genética de la Universidad de Helsinki, Finlandia.

Resultados

Aunque se sabe que el café reduce la sensibilidad a la insulina, se sabe también que otros componentes del café, tales como los ácidos clorogénicos y el magnesio, pueden tener efectos beneficiosos para la salud. En un estudio reciente que se hizo en los Países Bajos (3) se descubrió que había un 50% menos de probabilidad de contraer diabetes entre los hombres que consumían siete tazas de café al día que entre los que consumían dos tazas al día. En los estudios que se publicaron el presente año se llegó a conclusiones parecidas. En un estudio a largo plazo que se hizo en los Estados Unidos (4), en el que se abarcó un período de 12 a 18 años, se descubrió que, en comparación con los que no consumían café, en los hombres que consumían más de seis tazas de café cafeinado al día el peligro de contraer diabetes tipo 2 se reducía a la mitad aproximadamente, y en las mujeres ese peligro se reducía un 30% aproximadamente. Se descubrieron esos efectos también entre los que consumían café descafeinado, aunque a un nivel más modesto, puesto que en ese caso la reducción del peligro era del 25% en los varones y del 15% en las mujeres.

Se llegó a resultados muy parecidos en un importante estudio que se hizo en Finlandia (5), en el que participaron más de 14.000 personas. Finlandia tiene el índice más elevado de consumo de café de todo el mundo, por lo que fue posible determinar el riesgo de contraer diabetes en niveles elevados de consumo. En ese estudio, la probabilidad de contraer la enfermedad era aún menor entre los grandes consumidores de café, esto es, los que consumían diez tazas al día o más. Con ese elevado nivel de consumo, el peligro se reducía un 79% en las mujeres y un 55% en los hombres. Las noticias eran buenas también para los que consumían café en cantidades más moderadas –tres o cuatro tazas al día–, pues en ese caso el peligro de contraer diabetes se reducía un 29% en las mujeres y un 27% en los hombres.

¿Cómo actúa?

No está claro aún cuál es el mecanismo o proceso que lleva a que el café tenga esos efectos beneficiosos. El café es un compuesto complejo y su composición se ve afectada por muchos factores tales como el tueste, la mezcla y la preparación de la infusión. Aunque se cree que la cafeína desempeña una función significativa, el

“esas conclusiones son interesantes y significativas”

café es también una fuente importante de ácidos clorogénicos, componentes a los que se atribuyen propiedades antioxidantes.

Se cree que los ácidos clorogénicos inhiben una de las enzimas que intervienen en la formación de glucosa en el intestino delgado (6,7), y uno de los métodos que se usan habitualmente para controlar el nivel elevado de glucosa en la sangre o hiperglicemia consiste en inhibir esa enzima. El nivel elevado de glucosa en la sangre puede llevar con el tiempo a complicaciones graves de la enfermedad.

La cafeína y otro componente del café, la teofilina, son también poderosos estimulantes de las células pancreáticas, en las que el cuerpo produce la insulina que necesita (8). Cuando las células de los músculos, el hígado y el tejido graso no usan la insulina debidamente es cuando puede surgir la diabetes tipo 2. Llega el momento en que el páncreas no puede producir bastante insulina para satisfacer lo que necesita el cuerpo e interfiere entonces con la capacidad del cuerpo para almacenar la energía que obtiene de los alimentos.

Conclusiones

Si bien hay pruebas significativas de que el consumo de café puede reducir considerablemente el peligro de que surja la diabetes tipo 2, no cabe duda de que es preciso contar con más estudios para evaluar la auténtica función del café con respecto a esa enfermedad y para obtener mejor conocimiento de los efectos beneficiosos de sus principales componentes. Aun así, todo parece indicar que la recomendación de consumir café pasará a ser uno de los consejos en materia dietética que se ofrecerán en los programas de prevención de la diabetes tipo 2.

REFERENCIAS

1. King H, Aubert RE, Herman WH. Global burden of diabetes, 1995-2025: prevalence, numerical estimate, and projections. *Diabetes care* 1998; 21: 1414-31.
2. Amos AF, McCarty DJ, Zimmet P The rising global burden of diabetes and its complications: Estimates and projections to the year 2010. *Diabet Med* 1997; 14: S7-S85.
3. Van Dam RM, Feskens EJM. Coffee consumption and risk of type 2 diabetes mellitus. *Lancet* 2002; 360: 1477-78.
4. Salazar-Martinez E, Willett WC, Ascherio A, Leitzmann M, Manson JE, Stampfer MJ, Hu FB. Coffee consumption and risk of type 2 diabetes in men and women. *Ann Intern Med*. 2004;140: 1-8.
5. Tuomilehto J, Hu Gang, Bidel S, Lindstrom J, Jousilahti P. Coffee consumption and risk of type 2 diabetes mellitus among middle-aged Finnish men and women. *JAMA* 2004;291: 1213-19
6. Hauri HP, Wacker H, Rickli EE, Bigler-Meier B, Quaroni A, Semenza G. Biosynthesis of sucrase-isomaltase. Purification and NH₂-terminal amino acid sequence of the rat sucrase-isomaltase precursor (pro-sucrase-isomaltase) from fetal intestinal transplants. *J Biol Chem*. 1982;257: 4522-4528.
7. Matsui T, Ueda T, Oki T, Sugita K, Terahara N, Matsumoto K. alpha-Glucosidase inhibitory action of natural acylated anthocyanins. 1. Survey of natural pigments with potent inhibitory activity. *J Agric Food Chem*. 2001;49: 1948-1951.
8. Tuomilehto J, Tuomilehto-Wolf E, Virtala E, LaPorte R. Coffee consumption as trigger for insulin dependent diabetes mellitus in childhood. *BMJ*. 1990;300:642-643
9. Van Dam RM, Hu FB, Coffee consumption and Risk of type 2 Diabetes. *JAMA* 2005; 294 97-104

¿Quita el café el sueño?

Muchas personas culpan al café de que no los deja dormir, y por eso evitan tomarlo hacia el final del día. Todos sabemos que el café nos reanima durante el día y conocemos su efecto inmediato de mantener despierta nuestra atención. Esto puede significar que tardemos más en dormirnos, pero los estudios efectuados demuestran que la fase de ensoñación del sueño no se ve afectada.

Uno de esos estudios recientes probó que tomar hasta siete tazas al día no va unido a que durmamos menos (3), y en otro estudio, del que fueron objeto 760 enfermeras (4), se observó que tenían más importancia para no dormir otros factores, tales como la edad y los problemas de familia. En un estudio con mujeres de edad avanzada (5), no se observó diferencia de consumo de cafeína entre las que dormían bien y las que dormían mal.

- REFERENCIAS**
3. Montserrat, Sanchez-Ortuno, Sleep Medicine, 2005, (6): 247-251
 4. Lee, K.A. Sleep, 1992,(15): 493-498
 5. Bliwise, N.G. Psychology and Aging, 1992,(7): 83-88

¿Puede el café aliviar los dolores de cabeza?

Son muchas las personas que sufren de dolor de cabeza, de manera que las nuevas investigaciones que indican que con una taza de café pueden aliviarse esos síntomas es una buena noticia para todos. En un estudio reciente (6) se administró a 301 personas que sufrían de frecuentes dolores de cabeza una combinación de un analgésico conocido (ibuprofen) y cafeína. En el 80% de los pacientes se apreció considerable mejoría en el término de seis horas, mientras que ese resultado sólo se dio en el 67% de los que tomaron solamente el analgésico. Se añade con frecuencia cafeína

a los analgésicos porque mejora su absorción y aumenta sus efectos. Sostienen muchos que la cafeína de una taza de café fuerte puede contribuir a mitigar una migraña, o incluso curarla, si se toma muy al principio de un dolor de cabeza. Se sabe que las sustancias que dilatan los vasos sanguíneos, como lo hace el alcohol, pueden ocasionar dolores de cabeza vasculares. Las sustancias que comprimen los vasos sanguíneos, como lo hace la cafeína, pueden contribuir a contrarrestar los penosos efectos de la dilatación de los vasos sanguíneos en la cabeza.

- REFERENCIAS**
6. Diamond, S. Clinical Pharmacology and Therapeutics 2000,(68): 312-319

ONE FOR THE ROAD...

LA MEJOR DESPEDIDA...

La expresión inglesa "one for the road" se usa desde hace mucho con varios significados. En los diccionarios encontramos definiciones, más o menos como esta:

"Lo último que se hace antes de ponerse en camino. Por ejemplo, una persona invita a otra a una última partida de billar antes de salir del local "Venga, vamos a jugar la última, y después nos vamos".

Sin embargo, la expresión se ha utilizado en muchos otros sentidos. Pruebe a identificarlos:

1. *One for the road*
Pista – Libro de un escritor que ganó el Premio Pulitzer.

2. *One for the road*
Pista – Obra de teatro estrenada en Londres en 1982

3. *One for the road*
Pista – Título de un LP de "hard rock" de 1980

A veces, la expresión tiene que ver con el café:

4. *One more cup of coffee for the road*
Un café más y luego a la carretera

Pista – Parte del estribillo de una canción famosa

5. *Make that one for the road coffee*
Hazme ese café de despedida
Pista – Un viejo eslogan publicitario

6. *Stay alert, stay alive, make it coffee when you drive*
Manténgase atento y vivo al conducir: con un café
Pista – La continuación de aquel eslogan

7. *Drive alert - arrive alive*
Conduzca despierto y llegue vivo
Pista – Eslogan relacionado con el sueño

8. *Safer Driving - give yourself a break*
Para mayor seguridad, pare y descanse un rato
Pista – Último tema del Programa "Positively Coffee"



1. Libro del escritor estadounidense Tony Horowitz, que ganó el Premio Pulitzer. Trata del viaje de 7.000 millas, con la mochila a la espalda, que el autor hizo a finales del decenio de 1980.
2. Obra de Harold Pinter estrenada en Londres en 1982. Es un estudio breve y estremecedor del poder y la opresión política de un régimen totalitario en un país anónimo.
3. El grupo The Kinks produjo en 1980 un doble LP con ese título, en el que se recogen sus grabaciones más famosas de actuaciones "live" de "hard rock" y ritmo.
4. Bob Dylan escribió la letra de esa canción a mediados del decenio de 1970. El estribillo completo decía: "One more cup of coffee for the Road, One more cup of coffee for the Road, One more cup of coffee for the Road".
5. En 1952 la Oficina Panamericana del Café usó este eslogan en su campaña para fomentar el consumo de café fuera de los lugares de trabajo.
6. Como algunos ministros juzgaban que el eslogan antes de conducir, la Oficina Panamericana del Café lo sustituyó por este otro.
7. Este es el eslogan que utiliza la Fundación Nacional del Sueño para promover la mayor seguridad al volante.
8. Es el tema más reciente. Buscar más información en la primavera de 2006 sobre www.positivelycoffee.org

1. Libro del escritor estadounidense Tony Horowitz, que ganó el Premio Pulitzer. Trata del viaje de 7.000 millas, con la mochila a la espalda, que el autor hizo a finales del decenio de 1980.
2. Obra de Harold Pinter estrenada en Londres en 1982. Es un estudio breve y estremecedor del poder y la opresión política de un régimen totalitario en un país anónimo.
3. El grupo The Kinks produjo en 1980 un doble LP con ese título, en el que se recogen sus grabaciones más famosas de actuaciones "live" de "hard rock" y ritmo.
4. Bob Dylan escribió la letra de esa canción a mediados del decenio de 1970. El estribillo completo decía: "One more cup of coffee for the Road, One more cup of coffee for the Road, One more cup of coffee for the Road".
5. En 1952 la Oficina Panamericana del Café usó este eslogan en su campaña para fomentar el consumo de café fuera de los lugares de trabajo.
6. Como algunos ministros juzgaban que el eslogan antes de conducir, la Oficina Panamericana del Café lo sustituyó por este otro.
7. Este es el eslogan que utiliza la Fundación Nacional del Sueño para promover la mayor seguridad al volante.
8. Es el tema más reciente. Buscar más información en la primavera de 2006 sobre www.positivelycoffee.org

RESPUESTAS



La 21a Conferencia Internacional sobre Ciencia del Café

La 21a Conferencia Internacional sobre Ciencia del Café tendrá lugar en Montpellier (Francia) del 11 al 15 de septiembre de 2006.

La Conferencia sirve de foro para el intercambio de ideas entre agrónomos, químicos, técnicos, tostadores, especialistas en nutrición y todos cuantos participan en la

caficultura y la industria del café, que tienen así oportunidades de informarse de los avances más recientes de las investigaciones cafeteras. Para mayor información www.asic-cafe.org



¿Afecta el café a la osteoporosis?

Dado que nos damos cuenta más y más de la incidencia de la osteoporosis, enfermedad degenerativa de los huesos, en las mujeres de edad avanzada, es una esfera de investigación relativamente nueva la de la posible relación entre la ingestión de cafeína y la salud de los huesos. Se observó en un reciente estudio (7) que, aunque la excreción de calcio en la orina aumenta levemente después de tomar bebidas cafeinadas, ese efecto de la cafeína se ve compensado por una menor excreción de calcio horas más tarde, con lo cual es

insignificante el efecto neto y, por lo tanto, no afecta al desarrollo de la osteoporosis ni a la densidad ósea. Se había llegado a conclusiones similares en un estudio anterior (8), que examinó concretamente los efectos a largo plazo del consumo de café en la condición ósea de mujeres de 55 a 70 años que no habían tenido tratamiento de reemplazo de hormonas, o sólo lo habían tenido en pequeña medida. Resultó que la ingestión de cafeína por las integrantes del grupo de estudio no iba asociado a cambio alguno de la densidad ósea.

- REFERENCIAS
7. Heaney R.P. American Journal of Clinical Nutrition 2001,(74): 343-347
 8. Lloyd, T. and Rollings, N. American Journal of Clinical Nutrition 1997, (65): 1826

SITIO EN INTERNET POSITIVELY COFFEE

www.positivelycoffee.org

seasons greetings

home

Millions of people around the world love nothing more than to start their day with a steaming cup of coffee. The smell, the taste, the caffeine lift and the shared experience of coffee have become a staple of our modern life and culture.

In addition, there is significant authoritative information available to support the fact that drinking coffee has many positive effects on our health and well being.

topics

To find out more about the many positive effects of drinking coffee on our health and well being, select one of the topics below

- Coffee & Mental Performance
- Coffee in the Workplace
- Coffee and Antioxidants
- Coffee and Liver Function
- Coffee and Exercise Performance
- Coffee and Parkinson's Disease
- Coffee and Diabetes
- Coffee and Health - Some Surprising Findings

what's new?

Coffee and Health - Some surprising findings

We enjoy coffee but sometimes question whether it is good for us. To help dispel a few of the misconceptions, here are the latest findings on those less well-known health related benefits of drinking coffee.

read more

Suscríbese a nuestra Newsletter

Temas
Para enterarse mejor de los muchos aspectos positivos para la salud y el bienestar que se derivan de tomar café, elija una de los temas siguientes.

La página de entrada del sitio tiene nuevo aspecto. Se indican en ella todos los temas del sitio, con lo cual resulta más fácil y sencillo el acceso a las páginas que se desea ver.

Es mucho más fácil también consultar la colección de Newsletters. Basta con hacer clic en la página de entrada sobre la edición que se quiere ver. También puede disponerse de las ediciones anteriores en distintos idiomas.

Para quien desee estar al tanto de la Newsletter más reciente tan pronto como se publique, puede ahora pedirse el envío por correo electrónico del ejemplar en cuanto sea publicado.

Un motivo más para apuntar la dirección de este sitio en su lista de favoritos!