

Consumo de café beneficios y riesgos para la salud

El café, más que un alimento es una bebida universal. Es el protagonista de muchas reuniones, encuentros con amigos, meriendas entre otros. Es más, para muchos, es algo fundamental y no son capaces de afrontar el día sin antes tomarse un café a primera hora de la mañana.

Por eso, no es de extrañar que el café sea uno de los alimentos que más controversia ha generado a lo largo del tiempo. Puesto que es una bebida que si bien tiene beneficios, al mismo tiempo puede presentar riesgos para la salud.

De acuerdo a los expertos, si se toma en cantidades moderadas, es decir, dos o tres tazas al día , encaja en un estilo de vida saludable. No obstante, en exceso se vuelve perjudicial.

La nutricionista Marta Lorenzo, coincide que en todo caso, el exceso termina siendo perjudicial puesto que es un estimulante del sistema nervioso central. La cafeína bloquea la acción de la adenosina – un transmisor nervioso que produce calma y tranquilidad – provocando una sensación de euforia y fuerza durante algunas horas.

A su vez, aumenta el estado de alerta y de agitación. Gracias a este alimento, se incrementa la actividad cerebral a través de diferentes neurotransmisores. Además, el café hace que mejore nuestro tiempo de reacción, la memoria y el estado de ánimo y de vigilia.

El café es una gran fuente de antioxidantes fenólicos, tales como los ácidos clorogénicos y cafeicos. Estos protegen al organismo de la oxidación celular y las posibles daños provocados por las radicales libres. Pero según la experta, el café puede estimular en exceso el sistema nervioso central y el músculo cardiaco, acelerando al individuo hasta llegar a ser peligroso.

Por ello se recomienda el consumo moderado.

Con información de [Hola](#)