

Dr. Domingo Carrera, Especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas

«*La cafeína potencia el efecto analgésico*»

-¿Qué tipos de café existen?

Existen básicamente dos variedades de café según su grano: Arábica y Robusta. Algunas clasificaciones también incluyen un tercer grano, el Libérica. Dentro del Arábica hay varios subtipos. Y luego, al tostarlo y molerlo se suele vender en forma de mezclas de Arábica y Robusta en diferentes proporciones.

-Molidos, mezcla, en cápsula, descafeinados... ¿son todos iguales de buenos o malos para la salud?

-En general, manteniendo el producto, los efectos para la salud son similares todos. En



JESÚS G. FERRA

el café soluble se realiza un proceso químico que puede hacer que pierda algunas propiedades buenas y queden trazas de los químicos que utilizan en el proceso. También ocurre en el del descafeinado, que es químico y puede empeorar el producto al quedar también restos de los químicos y perder propiedades buenas para la salud.

-Pero se dice que el café preparado sin filtro tiene más colesterol, ¿es cierto?

-No es cierto en absoluto. Los niveles de colesterol malo o LDL colesterol en el café son ínfimos, independientemente de que se prepare con filtro o sin filtro.

-Ya que hablamos de eso, hay muchos mitos y leyendas en torno al café por ejemplo. ¿Resulta correcto que puede potenciar los efectos analgésicos?

-Es cierto que puede potenciar el efecto analgésico, ya que la cafeína de por sí tiene efecto analgésico. En algunos fármacos para el dolor se combina en la misma pastilla paracetamol y cafeína para potenciar el efecto analgésico del paracetamol. Sobre

todo, se recomienda en dolores de cabeza.

-¿Favorece la digestión?

-Favorece la digestión en tanto en cuanto la cafeína acelera el vaciado gástrico y el tránsito intestinal a nivel de intestino delgado, lo que hace que la digestión dure menos y sea menos pesada.

-¿Y puede provocar úlceras y dañar el tracto intestinal o producir otros tipos de irritación en el estómago?

-No está demostrado que el café por sí sólo provoque úlceras y dañe el tracto gastrointestinal. Las causas de las úlceras son el estrés, la bacteria Helicobacter Pylori y algunos fármacos. Ahora bien, una vez que estas causas han irritado la mucosa del estómago y generado el principio de una úlcera, el café en exceso, el alcohol, los picantes y los ácidos pueden agravar los síntomas y empeorarla.

EL RINCÓN
DE MARTA ROBLES

