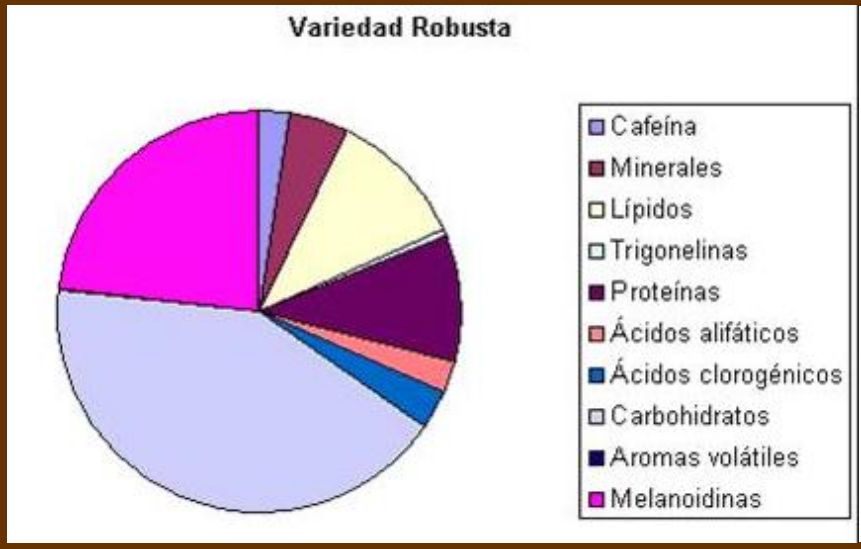

JORNADA
Café y SALUD
JUEVES
17 JULIO
Emicela
Gobierno de Canarias
Consejería de Sanidad
Servicio Canario de Salud
AYUNTAMIENTO DE AGÜIMES
Jornadas Salud Comunitaria
Emicela
ImaGine
IES VILLA DE AGÜIMES
moorea

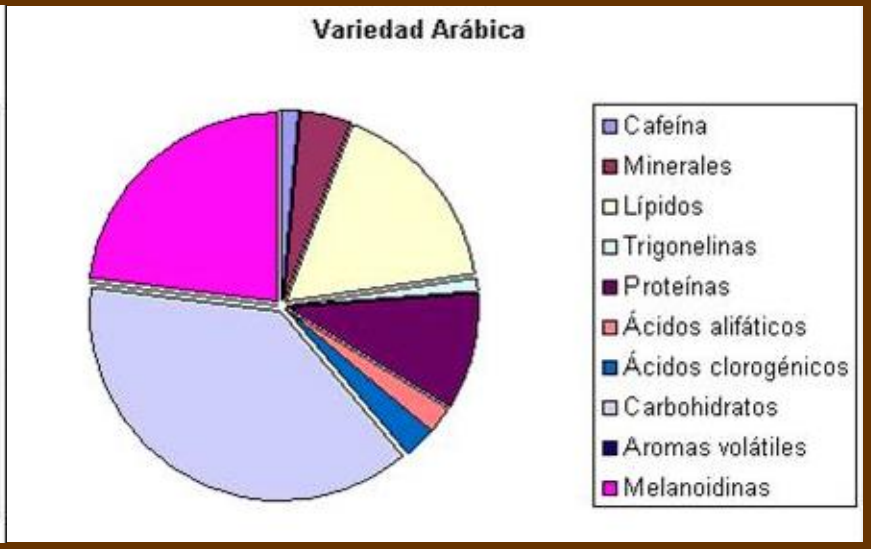

Emicela
Emicela

JORNADA Café y SALUD

PEDRO J. MARTÍN PÉREZ
Médico de Familia y Comunitaria.
Consultorio Cruce de Arinaga.

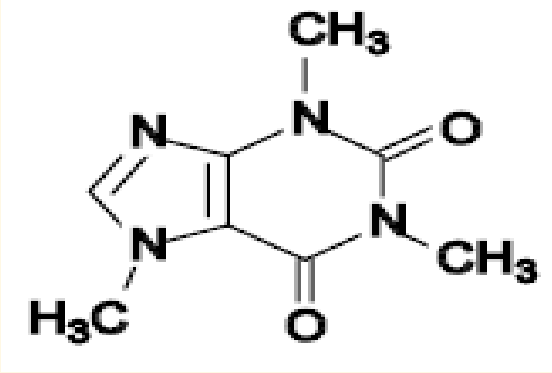
Composición del Café





Propiedades Químicas del Café
La Cafeína





Estructura Molecular de la cafeína

La **cafeína** es un alcaloide de la familia metilxantina, cuyos metabolitos incluye los compuestos teofilina y teobromina, con estructura química similar y similares efectos (aunque de menor intensidad a las mismas dosis). En estado puro es un polvo blanco muy amargo. Fue descubierta en 1819 por Runge y descrita en 1821 por Pelletier y Robiquet.

Propiedades Químicas del Café
La Cafeína

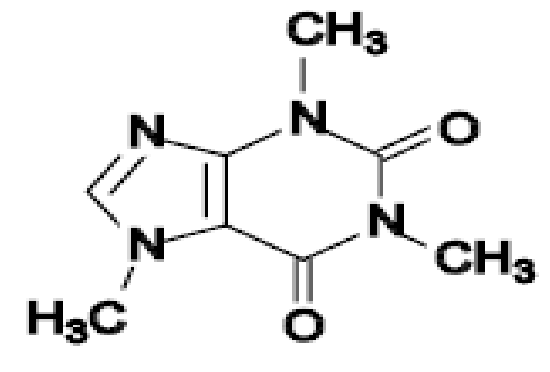


7 gramos de café = 40 mg de cafeína.

Recomendación → 3 ó 4 tazas diarias

La Food and Drug Administration (FDA) de Estados Unidos ya clasificó en 1958 la cafeína como substancia generalmente reconocida como segura y en 1987 reafirmó su posición en el sentido de que una ingesta normal de
cafeína, del orden de 300 mg/día en los adultos sanos, no implica riesgos para la salud.

Propiedades Químicas del Café
La Cafeína



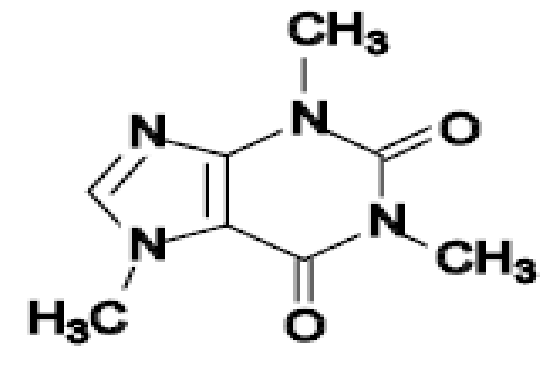
Estructura Molecular de la cafeína

-Tras una rápida absorción, la concentración máxima se produce entre los 15 y 120 min.

-Se metaboliza en el hígado el 80% se convierte en paraxantina, y el 16% en teobromina y teofilina

-Los fumadores la duración de la cafeína en sangre se reduce entre un 30% - 50%,
-Se duplica en mujeres que toman anticonceptivos orales
-Aumenta hasta las 15 horas durante el último trimestre de gestación.

Efectos de la cafeína

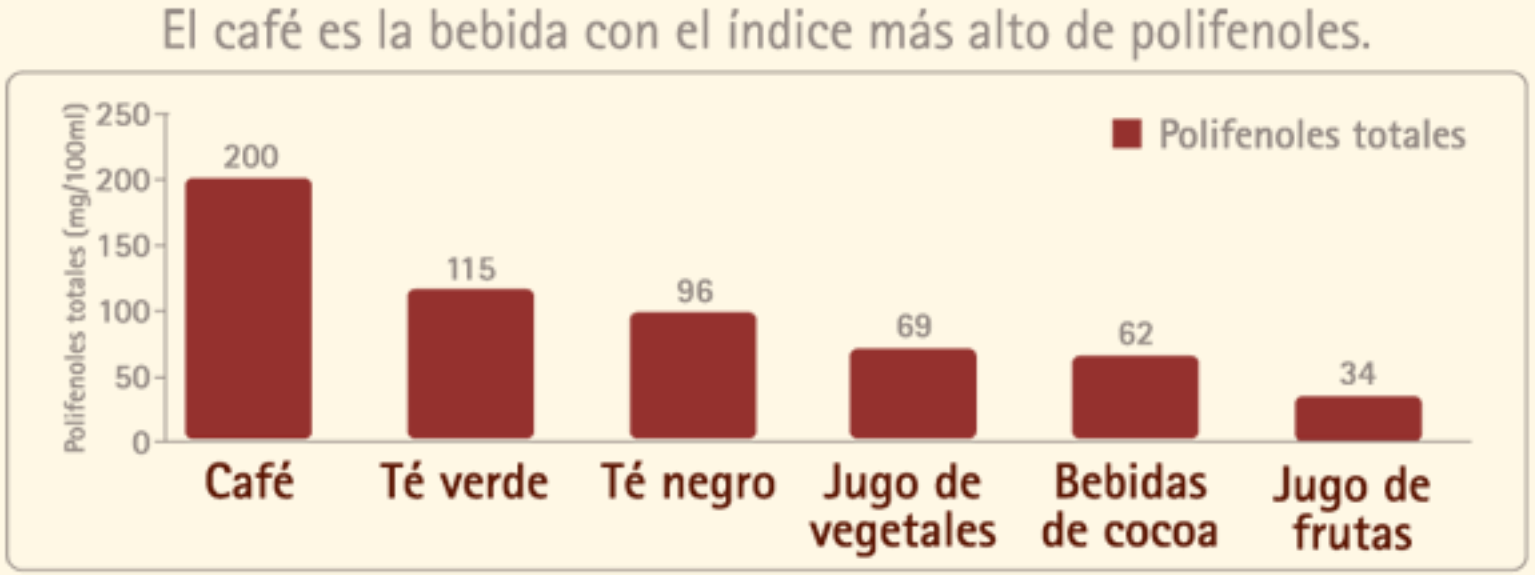


Estructura Molecular de la cafeína

- Estimula el sistema nervioso central.
- Tiene efectos directos sobre el calibre de los vasos sanguíneos y actúa también sobre el sistema cardiovascular, respiratorio y gastrointestinal.
- Puede mejorar la absorción de algunos analgésicos y aumentar sus efectos.

Propiedades Químicas del Café

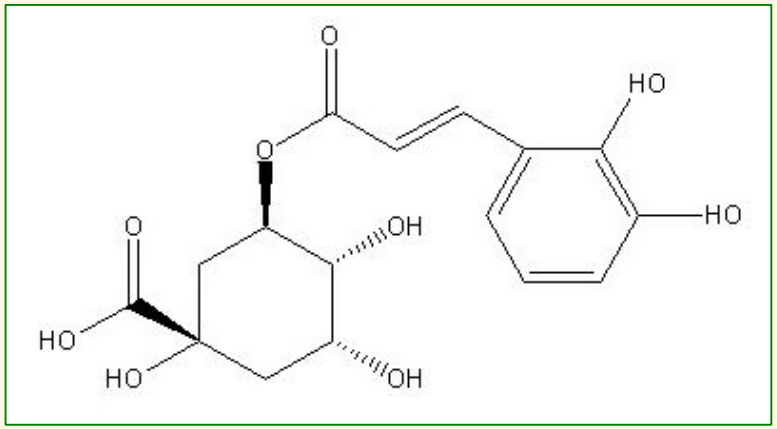
Antioxidantes: polifenoles



Adaptado de: Fukushima Y, Ohie T, Yonekawa Y, Yonemoto K, Aizawa H, Mori Y, et al. Coffee and green tea as a large source of antioxidant polyphenols in the Japanese population. J Agric Food Chem. 2009 Feb 25;57(4):1253-9.

Propiedades Químicas del Café

Antioxidantes: polifenoles



Ácido clorogénico



La ingesta diaria en consumidores de café es de 0,5-1 grs, mientras que los no consumidores pueden ingerir unos 100 mg/día.

Las manzanas, peras, grosellas y berenjenas son otros alimentos en los que también se encuentra el ácido clorogénico.

Propiedades Químicas del Café

- Fibra: efecto prebiótico
- Vitaminas
- Minerales
- Dipertenos: Cafestol y Kahweol

Salud cardiovascular



¿El café puede provocar una arritmia?	NO	Sólo en casos de consumo muy elevado (>7-9 tazas al día)
¿El café aumenta los valores de la tensión?	NO	↑cifras de presión arterial de forma transitoria Nos adaptmosa a la cafeína
¿El café provoca un aumento de padecer infarto de corazón?	NO	NO otras ingestas de cafeína, Incluso ↓riesgo de enf. cardiovasculares Relacionado con su capacidad antioxidante

Consumo moderado de café (3-4 tazas al día).

Salud neurológica



¿El café aumente la aparición del Alzheimer?

NO

↑ capacidad de concentración, aviva las facultades mentales y ↑ el rendimiento intelectual.

el deterioro cognitivo se ↓50% en los sujetos que lo toman regularmente

¿El café disminuye en la aparición de Parkinson?

NO

Y mejora los síntomas

¿El café provoca migrañas?

NO

↑el efecto de los analgésico

Salud digestiva





¿El café incide en las molestias digestivas?

NO

↑secreción gástrica ácida y puede reducir la formación de la mucosidad

No existe correlación entre consumo moderado de café y aparición de una ulcera gástrica o duodenal.

¿El café provoca acidez de estómago?

NO

¿El café aumenta las descargas diarreicas?

SI

estimula la motilidad del colon en el arco de unas 4 horas desde su ingesta.

Salud digestiva



¿El café hace daño al hígado?

NO

Protector hepático

¿Puedo beber café si padezco de cálculos en la vesícula biliar?

SI

Favorece el vaciado de la vesícula biliar.

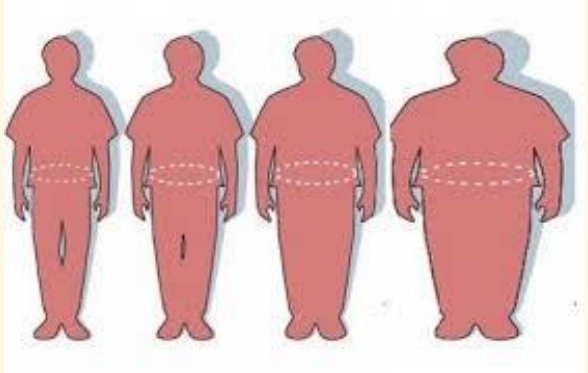
¿El café tiene una acción digestiva si se toma después de las comidas?

SI

estimula la secreción gástrica, activa la producción de la bilis y la contracción de la vesícula biliar

tomado después de las comidas facilita la digestión

Salud y metabolismo



Tengo el ácido úrico alto: ¿puedo beber café?

SI

↓ Los niveles de ácido úrico

↳ protector

¿El café favorece la osteoporosis?

NO

La cafeína ↑la excreción urinaria del calcio

¿El café provoca un aumento del colesterol?

NO/SI

Si ↑colesterol

Café filtrado vs café no filtrado

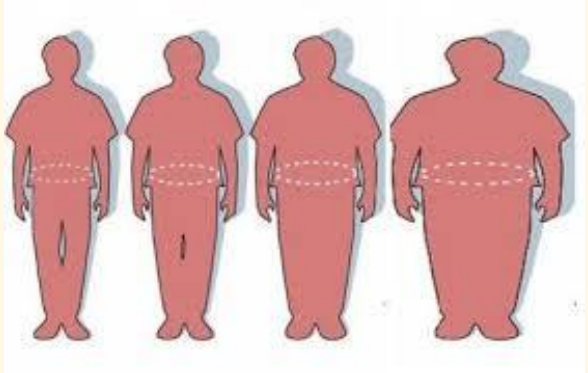
=

expreso

No ↑colesterol

↑ los niveles de homocisteína

Salud y metabolismo



¿Es verdad que el café protege contra la diabetes tipo 2?

SI

Quiero adelgazar: ¿el café puede ayudarme frenando el apetito?

≈

↑la termogénesis->↑ consumo energético.
↑utilización de la energía de las grasas

¿Es verdad que el café aumenta mi rendimiento deportivo?

SI

favorece una ↑contracción de los músculos

↑la sensación de bienestar y la predisposición o ganas a la hora de iniciar la actividad física

Salud genito-urinaria





Si estoy tomando un fármaco para la disfunción eréctil ¿es malo que tome café?	NO	Favorece la erección No interfiere con medicamentos para la erección
Mi menstruación es dolorosa: ¿puede ayudarme el café?	SI	La cafeína tiene la propiedad de relajar la musculatura lisa -> ↓contracciones uterinas.
Si mi hijo es hiperactivo. ¿La causa puede ser el café?	NO	Los efectos psicoestimulantesde la cafeína se dan sólo en dosis elevadas

Salud: otros aspectos

¿El café es un hábito que crea adicción como el tabaco?

NO

Pero en algunas personas…puede haber un leve sd de abstinencia

¿El consumo de café se asocia al riesgo de padecer un tumor?

NO

Riesgo → demostrado en mama, colón, e hígado

¿El café podría dañar el curso normal del embarazo?

NO

NO recomendado en lactancia

MUCHAS GRACIAS



PEDRO J. MARTÍN PÉREZ
Médico de Familia y Comunitaria.
Consultorio Cruce de Arinaga.



www.centrodesaluddeaguimes.com

www.facebook.com/JornadasAguimes

@CSAguimes