

EL CONSUMO MODERADO DE CAFEÍNA ACTÚA COMO ESTIMULANTE Y MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO

Diversos estudios publicados recientemente, la ingesta de cafeína proporciona una mayor capacidad de concentración y mejora el estado de ánimo

“En las últimas dos décadas ha aumentado el interés por dilucidar los efectos de la cafeína y sus potencialidades terapéuticas, siendo numerosos los trabajos científicos publicados que evidencian efectos positivos junto a una excelente seguridad”, afirma la Dra. Ana Adan

Barcelona, 8 de Noviembre de 2010 -. La cafeína es uno de los ingredientes de la ingesta alimentaria más y mejor estudiados, ya que durante siglos se ha consumido con total seguridad en alimentos y bebidas. Según se desprende de varios estudios publicados recientemente, su consumo moderado mejora las capacidades cognitivas y el estado de ánimo.

Concentración y estado de ánimo

Según un artículo publicado en el “*International Journal of Neuroscience*”, “una pequeña dosis de cafeína es suficiente para provocar una mejora entre pequeña y media en la respuesta a los estímulos”. Asimismo, este trabajo señala el “efecto positivo” que tiene realizar un correcto desayuno para responder mejor a cada estímulo, acentuando la velocidad de reacción de nuestras capacidades cognitivas.

Resultados similares se obtuvieron en otro trabajo publicado a finales del pasado año en la revista “*Human Psychopharmacology*”, utilizando para su estudio chicles con cafeína. En dicho trabajo, se afirma que el consumo de cafeína se asocia a “una mejora en la rapidez de respuesta de nuestro cerebro a diferentes estímulos de corte intelectual”. Y añade: “La cafeína puede ser extremadamente beneficiosa en diferentes situaciones de nuestra vida”. Afirmación que comparte la Dra. Ana Adan, Profesora Titular de Psicobiología del Departamento de Psiquiatría y Psicobiología Clínica de la Universidad de Barcelona: “*el consumo moderado de cafeína puede tener efectos beneficiosos sobre la calidad de vida en individuos jóvenes así como en los de edad avanzada*”.

En este trabajo, se compararon los resultados obtenidos en dos grupos diferentes que utilizaron chicles con cafeína y placebo, respectivamente. Los científicos reseñaron que el grupo de cafeína desarrolló una velocidad de respuesta “notablemente superior” comparada con los participantes en el grupo al que se administró placebo.

Los individuos que consumieron cafeína en dosis moderadas mejoraron su estado de ánimo y su estado de alerta ante imprevistos. Estos resultados ratificaron los ya obtenidos en diversas publicaciones científicas precedentes.

Según la Dra. Ana Adan, “*El consumo de dosis moderadas de cafeína puede aportar beneficios en situaciones de bajo estado de ánimo. Sin embargo, los beneficios de la cafeína sobre el estado de ánimo son modestos, quedando limitados a situaciones leves de afectación; ya que su*

CAFÉ, CIENCIA Y SALUD

lacienciadelcafe.com.ar
camaraargdecafe.com.ar

AMU
MI CAFÉ
es rico
y natural

administración en circunstancias clínicas más severas como puede ser la depresión mayor, resulta una estrategia terapéutica insuficiente para conseguir revertir la sintomatología de los pacientes.”

Vigor y Fatiga

“La cafeína, consumida tanto a partir de preparados como el café, el té o los refrescos de cola o en presentaciones farmacéuticas tiene aceptada la indicación de estados de somnolencia, astenia, fatiga o agotamiento, tanto sean éstos de tipo físico como psíquico.”

Así en un estudio recién publicado por la prestigiosa revista científica “*Journal of Clinical Psychopharmacology*”, el consumo moderado de cafeína (300-400 mg al día) permite un incremento del vigor y provoca una disminución de la fatiga. Este trabajo, titulado “*Efectos de los antagonistas de la adenosina 2, quercetina y cafeína sobre la alerta y el vigor*”, fue desarrollado en California en base a 57 pacientes, a quienes les suministraron dosis moderadas (200 mg) de cafeína para comprobar su respuesta en diferentes aspectos cognitivos, como rendimiento intelectual, capacidad de reacción y respuesta a la fatiga.

Los resultados determinaron que “la administración de cafeína actúa sobre dos parámetros de vigilancia: aumenta la capacidad de procesar estímulos y disminuye el tiempo de reacción (respuesta a un hecho imprevisto). De manera paralela, la cafeína actuó “aumentando el vigor y disminuyendo la fatiga”.

Otros trabajos también sugieren la posibilidad de que un consumo moderado de cafeína ayude en el desarrollo de actividades físicas e incremente el vigor y disminuya la fatiga.

Asimismo, el estudio reflejó que “los efectos de la cafeína en la vigilancia son detectables sólo 30 minutos después de su administración y permanece relativamente constante durante muchas horas después”.