

Cómo aumentar los beneficios del café científicamente



La cafeína afecta a todos de manera diferente, y esto depende de diferentes cosas como por ejemplo tu peso, los genes, el sexo, e incluso el régimen de medicamentos que tomas, todos juegan un papel. Pero esto es más o menos universalmente cierto: nunca querrás exagerar con él. Cualquiera que sea tu umbral, cruzarlo puede tener efectos secundarios desagradables como nervios, dolor de estómago e insomnio.

Si necesitas una taza de café para transformarte cada mañana, es tentador pensar en dos tazas por la mañana para empezar, además de unos cuantos más cuando tengas problemas para permanecer alerta y probablemente uno después de comer. Sin embargo, científicos aseguran que puedes obtener los mismos beneficios de manera más estratégica. De acuerdo con un estudio publicado en la revista *Frontiers in Psychology*, los

poderes del café son más potentes en un momento específico durante el día.

Los autores del estudio reclutaron a un grupo de estudiantes universitarios para completar una tarea de memoria donde vieron y luego recordaron grupos de palabras. Algunos de los voluntarios fueron asignados a una sesión temprana por la mañana, llegando a las 6 de la mañana, mientras que otros fueron al laboratorio a las dos de la tarde. En cada ronda, los participantes comenzaron por calificar cómo despertaron; la mitad de los estudiantes se les dio una taza regular de café antes de comenzar la tarea de memoria, mientras que la otra mitad recibió una taza de descafeinado que se les dijo contenía cafeína. Una vez que todo el asunto fue terminado, volvieron a informar lo despierto que estaban sintiendo.

La hora de la sesión de laboratorio hizo una gran diferencia: entre los que vinieron en la tarde, el café no hizo mucho para ayudar a aumentar su memoria. Por otra parte los que tuvieron una sacudida de cafeína se comportaron significativamente mejor que los que bebieron descafeinado – lo que sugiere, que el éxito del café para ayudar a tu memoria depende en gran medida de cómo te sientes en realidad.

“La idea es que si la gente ya está en su óptimo, la cafeína no va a aumentar aún más el rendimiento”, explicó Stephanie Sherman, de la Universidad de Boston.

La conclusión es que la cafeína sólo ayuda cuando estás en tu punto más bajo de excitación y rendimiento fisiológicos del día. Por otra parte si realmente no eres una persona de la mañana, el café realmente es como un mejor amigo.

Fuente: muyinteresante.