

¿Cuál funciona mejor el café o el té?



¿Qué prefieres el café o el té? A quién no le gusta alguna de esas dos bebidas por la mañana, realmente a muy pocos, el 89% de los adultos en todo el mundo consume cafeína en sus diferentes presentaciones, según

los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Dos terceras partes se obtienen del café, una sexta parte del té, y el resto de los refrescos. La gente tiende a asumir que la cafeína es el único estimulante en estas bebidas, pero el té, e incluso chocolate caliente, contienen otros compuestos que se cree que tienen efectos psicoactivos. Y sus niveles de estimulación varían.

Pero de toda la gran variedad de compuestos la cafeína sigue siendo el estimulante más intenso, asegura Crystal Haskell-Ramsay, un psicólogo nutricional en la Universidad de Northumbria en Inglaterra.

Lo que debemos de saber es que la cafeína no actúa sola.

Por ejemplo el té, contiene el aminoácido teanina. En el 2008, Haskell-Ramsay mostró que los sujetos que tomaron grandes dosis de cafeína y teanina juntos sintieron más alerta que los que lo habían consumido por separado. Los sujetos también tuvieron un mejor tiempo de reacción y memoria de trabajo. Un seguimiento usando dosis más pequeñas, comparables a la cantidad en una taza de té, se encontró lo contrario: la teanina mató el efecto de la cafeína.

Sin embargo, no todo el mundo siente la mismo sacudida energía de una bebida determinada. “Existen diferencias genéticas en

cómo responden las personas", afirmó Haskell-Ramsay.

Fuente: muyinteresante.