

Este es el mejor momento del día para tomar café



Una nutricionista australiana ha revelado cuál es la cantidad que se debe consumir a diario.

Tomar varias tazas de café al día es una costumbre muy arraigada en millones de personas. Sobre todo por las mañanas, cuando un café se convierte en una necesidad y un modo para despertar al nuevo día. ¿Pero realmente es tan bueno consumir café justo tras levantarse?

La nutricionista australiana Lyndi Cohen ha indicado al diario 'Daily Mail' que es mejor posponer el consumo de café por la mañana, ya que tras despertar "los niveles del cortisol (hidrocortisona) [en el cuerpo] están al máximo". Por su parte, la cafeína "impide que el cuerpo produzca cortisol, y uno se vuelve dependiente de la cafeína como estímulo de

energía". Ello podría explicar "por qué se siente adicción o necesidad de tomar una taza [de café] tras despertar".

De esta manera, Cohen sugiere que es mejor consumir café a media mañana, o entre las 10:00 y las 12:00 horas, cuando los niveles del cortisol bajan.

Además, se recomienda tomar la última taza hasta el almuerzo. En vez de café, es aconsejable tomar infusiones o bebidas descafeinadas después de esa hora. Cohen ha destacado que "cada persona tiene una tolerancia diferente a la cafeína", pero por lo general, "para tener una noche de descanso es mejor no tomar café al menos seis horas antes de dormir". De hecho, la nutricionista aconseja las 14:00 horas como "el momento para el último café".

Beneficios para hacer ejercicio

Curiosamente, la especialista ha señalado que el café puede resultar positivo para el ejercicio si se consume antes de realizar actividades físicas. "Es cierto que tomar café antes de un entrenamiento puede ayudarle a levantar mayor peso, repetir más ejercicios o correr más rápido", ha apuntado.

Cohen ha recordado que existen varios estudios que demuestran que el consumo de café antes de hacer ejercicio "puede mejorar el rendimiento y niveles de energía". Como el café se absorbe rápido por el flujo sanguíneo, la nutricionista aconseja tomarlo 30 minutos antes de la actividad física. Además, ha agregado que un estudio indica que "la cafeína puede ayudar a estimular el metabolismo entre un 3 y 11%, y así quemar grasa".

La cantidad ideal

Finalmente, Cohen ha revelado cuánto café se considera una cantidad apropiada y sana para la salud. "Deberían evitar

tomar más de 400 miligramos de cafeína diariamente, lo que contienen dos o tres cafés para llevar o cuatro hechos en casa”, ha señalado.

La australiana ha destacado que es importante tener en cuenta que hay personas que son “sensibles a cantidades diferentes”, por lo que hay que intentar saber cuál es la de cada uno.

Fuente: rt.