

Los tres errores comunes que cometemos al tomar café

El Dr. Saurabh Sethi, gastroenterólogo formado en las universidades de Harvard y Stanford, explica la forma correcta de consumir esta bebida.

El café es nuestro mejor compañero en las mañanas, dándonos ese impulso extra de energía que necesitamos para comenzar el día. Un experto recientemente explicó que la cantidad de café que ingerimos no es el único factor clave para determinar los beneficios que este nos brinda a la salud, pues la forma en la que lo tomamos también influye en la manera en que nuestro organismo lo procesa.



¿Cómo afecta el café al organismo?

La cafeína que contiene esta bebida podría ser perjudicial en exceso, pero se ha demostrado que su consumo moderado propicia una menor probabilidad de padecer diabetes tipo 2,

enfermedades cardíacas, cáncer de hígado y de endometrio, la enfermedad de Parkinson y depresión.

El Dr. Saurabh Sethi, gastroenterólogo formado en las universidades de Harvard y Stanford, desgrana las ventajas del café, así como tres errores comunes que se deben evitar al consumirlo.

“El café es maravilloso para el cerebro, el intestino y el hígado. Los polifenoles estimulan las bacterias intestinales beneficiosas. Mejora la concentración y reduce el riesgo de padecer alzhéimer y párkinson, y también se ha asociado con un menor riesgo de mortalidad por todas las causas. Pero la mayoría de la gente toma el café de forma incorrecta”, destaca.

El azúcar

Así, muchos optan por agregar azúcar al café, lo que “aumenta los niveles de glucosa en sangre y provoca inflamación”, advierte el especialista, que recomienda añadir en su lugar miel, fruta del monje o estevia sin aditivos de eritritol, una vez que la bebida se haya enfriado un poco.

Café orgánico y sin pesticidas

El doctor subraya que la calidad del grano es crucial para potenciar las ventajas a la salud, además de que determina su sabor. “El café es uno de los cultivos con mayor uso de pesticidas, y queremos minimizar nuestra exposición a estos pesticidas”, remarca.

El tueste correcto

Sethi aporta un valioso consejo a quienes sufren de reflujo ácido y evitan beber café para minimizar los síntomas. “Prueba un tueste más oscuro, que es más suave para el estómago, y si no tienes acidez ni reflujo ácido, opta por tuestes ligeros,

ya que son más ricos en antioxidantes”, propone.

Los científicos también recomiendan preparar la infusión con un filtro de papel, ya que el café sin filtrar se asocia con mayores índices de mortalidad prematura y puede contener compuestos que elevan los niveles de colesterol LDL, conocido popularmente como ‘colesterol malo’.

Estudios de la OMS

Es importante mencionar que ciertos grupos, como las embarazadas, deben tener precaución al consumir café. La Organización Mundial de la Salud (OMS) resalta que durante la gestación la eliminación de cafeína de la sangre materna se ralentiza significativamente. Los resultados de varios estudios observacionales sugieren que el consumo excesivo de cafeína puede estar asociado con restricción del crecimiento, reducción del peso al nacer, parto prematuro o muerte fetal.

Asimismo, la OMS concluyó, después de analizar más de mil estudios en seres humanos y animales, que no había pruebas suficientes para demostrar la carcinogenicidad del consumo de café en general. Numerosos estudios epidemiológicos determinaron que su consumo no tenía influencia en los cánceres de páncreas, de mama y de próstata, al tiempo que se observó una reducción del riesgo de cáncer de hígado y endometrio uterino.

Fuente: rt.