

Una sobredosis de café podría matarte. ¿Hasta qué tanto se debe tomar?

Tomar café suele ser un placer (o una necesidad) para la mayoría de las personas en todo el mundo. Sin embargo, excederse en el consumo de cafeína trae consigo varios síntomas negativos que van desde el insomnio hasta problemas cardíacos. Se puede incluso llegar a una sobredosis, pero ¿cómo identificarla y prevenirla?

El café es, indudablemente, la droga más consumida en el mundo, debido a sus efectos estimulantes. En los últimos años, la ciencia se ha encargado de demostrar que tomar café no solo sirve para mantenerse despierto, sino que también proporciona **beneficios a la salud**, por sus características antioxidantes, por ejemplo. Por otro lado, también hay efectos nocivos y el riesgo de una sobredosis.



Según los expertos, una dosis diaria de más de **500 miligramos de cafeína** (unas 4 o 5 tazas de café de filtro) ya podría considerarse excesiva para el cuerpo de un adulto promedio. Consumir más de esa cantidad de café en un día deja a la persona expuesta a una serie de efectos secundarios nocivos para la salud, como:

¿Cuáles los síntomas de consumir demasiada cafeína?

- Taquicardia
- Ansiedad
- Náuseas
- Vómitos
- Temblores

Para el profesor de Química de la Universidad Laurentina Thomas Merritt, según un artículo que publicó en la revista *The Conversation*, el café actúa bloqueando los **receptores de**

adenosina, inhibiendo la capacidad del cuerpo de descansar cuando se encuentra cansado. Si bien esto permite “postergar” la fatiga, termina provocando que el sistema regulatorio del cuerpo comience a fallar, provocando ansiedad e insomnio.

La **muerte por sobredosis de café** también es posible, aunque menos frecuente que los demás efectos adversos. De acuerdo al Centro Nacional de Información Biotecnológica de EEUU, se han reportado **dosis letales de cafeína** cuando se presentan entre 80 y 100 microgramos de cafeína por mililitro de sangre, algo que puede conseguirse con un consumo de 10 gramos o más de café.

Las bebidas con más cafeína

En los últimos años la variedad de café y bebidas con cafeína se ha diversificado mucho, acompañado de la proliferación de tiendas dedicadas a la venta de café ‘expreso’ o bebidas energizantes. Así, por ejemplo, el *Espresso* de 600 mililitros vendido por la cadena Donkin Donuts tiene **398 miligramos de cafeína**, mientras el *Blonde Roast* de la cadena Starbucks, de 473 mililitros, tiene 360 miligramos.

¿Cómo evitar una sobredosis de café?

Cuando una persona comienza a sentir los síntomas del exceso de café, es recomendable que aplique una batería de medidas para eliminar la cafeína del organismo y recuperar el buen funcionamiento del cuerpo.

- Lo primero, interrumpir inmediatamente el consumo de café u otras bebidas o alimentos con cafeína. Se debe mantener esta abstinencia por al menos 48 horas.
- Hacer respiraciones profundas para poner en orden el ritmo cardíaco.
- Mantenerse hidratado: para esto se recomienda consumir

un vaso de agua por cada taza de café consumida.

- Consumir frutas y verduras con alto contenido de fibra. Estos alimentos ayudarán al cuerpo a absorber la cafeína y normalizar el funcionamiento.
- Mantenerse activo, haciendo ejercicio o simplemente estando en movimiento.
- En caso de no poder mitigar los síntomas, consultar a un médico.

Fuente: sputniknews.