

No es solo para despertarse. También para esos momentos de cansancio en los que sentimos que no podemos más. El efecto estimulante del café es de sobra conocido: nos proporciona esa dosis de energía matutina necesaria para espabilarnos o, por la tarde, para combatir la pereza o la modorra tras una comida, tras la siesta... Pero el poder de esta bebida puede ir más allá.

Expertos se afanan en investigar si esta infusión aporta beneficios que pueden mejorar la salud digestiva y cerebral. Un nuevo estudio realizado por científicos de APC Microbiome Ireland, un prestigioso centro de investigación de la Universidad de Cork, ha determinado que el café puede afectar positivamente a las bacterias intestinales, con beneficios indirectos para el estado de ánimo y los niveles de estrés. Pero, ojo, como en muchas cosas: moderación.

Analicemos paso a paso lo que dice esta investigación. Que el café ayuda a combatir el estreñimiento no es nada nuevo, pero ahora no nos centramos en esto. Se trata de un trabajo que explora cómo el consumo habitual influye en el eje intestino-cerebro, una red de comunicación bidireccional que conecta el aparato digestivo con la actividad cognitiva.

«El café, con o sin cafeína, modela la composición de la microbiota intestinal. Es decir, produce cambios en el aparato digestivo y estos pueden tener otras repercusiones. La microbiota también influye en la producción de neurotransmisores, por lo que está relacionada con otras funciones como la memoria, el estado de ánimo y otros procesos vinculados al eje intestino-cerebro», explica la nutricionista y especialista en microbiota Erika Maestro.

La investigación sugiere que los consumidores habituales de esta bebida presentan niveles más bajos de ciertos marcadores inflamatorios y una mejor respuesta inmunitaria frente a algunas infecciones. En concreto, el estudio, publicado en la revista 'Nature Communications', halló niveles más elevados de una serie de bacterias, entre ellas Eggertella, Cryptobacterium curtum y la Veillonella pírula, en los consumidores de café. Se cree que estas desempeñan un papel clave en la digestión y pueden ayudar a eliminar las bacterias dañinas, señalan.

Mejor descafeinado

¿Importa que sea descafeinado? En el estudio se comparó a adultos sanos que consumen café de manera habitual con personas que no lo beben. El tipo de café consumido pareció influir en los resultados ob-



¿Puede el café mejorar la salud intestinal y cerebral?

Más que un estimulante. Analizamos lo que dice el último estudio científico sobre esta bebida. Ojo, que hay alguna sorpresa



SILVIA OSORIO

La investigación sugiere que los consumidores de café presentan niveles más bajos de ciertos marcadores inflamatorios

tenidos. Un hallazgo especialmente interesante de la investigación fue que algunos efectos del café sobre la microbiota y el metabolismo se producen independientemente de la cafeína.

Incluso el café descafeinado fue capaz de inducir cambios rápidos en la composición microbiana. «Estos efectos parecen deberse, principalmente, a los polifenoles, com-

puestos con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias presentes en la bebida, más que a la cafeína en sí», destaca Maestro.

Los investigadores también analizaron qué ocurría cuando los consumidores suspendían su ingesta por dos semanas y luego la reanudaban, ya sea con café con cafeína o sin ella. ¿Y qué ocurrió? El primero mejoró la ansiedad y algunos as-

Un mito desterrado: no sube la tensión

Los expertos recomiendan no tomar más de dos tazas de café al día. En España, sin ser el país más cafetero del mundo, es una bebida muy popular: consumimos casi cinco kilos de café por persona y año de media. Aunque las evidencias científicas hablan de efectos saludables para la salud, a esta infusión siempre le ha acompañado la creencia de que sube la tensión arterial. Aun así, la nutricionista Erika Maestro destierra este mito y revela que la presencia de los polifenoles producen el efecto contrario: «Reduce la tensión arterial sistólica, la alta, de forma más notoria si tiene cafeína. Mucha gente lo usa para que le suba la tensión y, sin embargo, tiene un efecto hipotensor mínimo», señala la especialista. Otra creencia que la ciencia se ha encargado de desmontar es que esta bebida produce deshidratación.

pectos del rendimiento cognitivo, mientras que el segundo produjo mejoras en la memoria, la calidad del sueño y la actividad física, lo que sugiere beneficios distintos según el tipo de café.

Sobrecrecimiento

Sin embargo, según advierte la también docente universitaria e investigadora en microbiología, «estos hallazgos se basan principalmente en la percepción subjetiva de los participantes y no pudieron confirmarse mediante marcadores biológicos objetivos como el cortisol. El café tiene beneficios antiinflamatorios potentes, pero los no consumidores ganan en estabilidad emocional, memoria y energía real. Definitivamente, si quieres dormir mejor, tener más energía, sentirte menos cansado y mejorar la memoria, no tomes café o tómalo descafeinado», aconseja.

El estudio tiene sus limitaciones y los expertos consideran que se necesitan más investigaciones para saber si estas modificaciones de la microbiota se traducen en mejoras reales y duraderas para la salud digestiva. De hecho, todo en exceso tiene sus inconvenientes y no es recomendable abusar: del café tampoco. «Un aumento demasiado significativo de estas bacterias podría ser perjudicial si llegan a sobrecrecer. Cuando las vemos alteradas en estudios, nos habla de una posible periodontitis y también se han relacionado con enfermedades inflamatorias intestinales como Crohn o colitis ulcerosa», detalla Maestro.