

Cerebro y café




¿QUÉ GENERA LA CAFEÍNA EN NUESTRO CEREBRO?



El café tiene compuestos fenólicos con propiedades antioxidantes, lo que podría reducir el estrés oxidativo y la inflamación neuronal, atenuar la producción del amiloide beta (un péptido con efectos tóxicos), y prevenir el deterioro cognitivo del cerebro.



Los estudios han encontrado que la cafeína bloquea la adenosina, un neurotransmisor inhibitor del sistema nervioso central, que produce somnolencia. Ello beneficia las funciones de atención, el estado de ánimo, la excitación, entre otros.



Otros estudios relacionan al consumo moderado del café con la prevención de la depresión, incluso con el Alzheimer. Esta propiedad se le atribuye al té, que también contiene cafeína, alcaloide natural que se encuentra en numerosas plantas.



El exceso de consumo de café puede afectar a personas con reflujo ácido, presión arterial alta, con problemas de sueño o cardíacos. Si se mezcla con alcohol, la cafeína aminora sus efectos depresores, lo que induce a un mayor consumo. Por ello, no se recomienda consumirlo en exceso.