



¡QUÉ BUENA IDEA!

Dos tazas de café es todo lo que se necesita para contrarrestar la fatiga y sentirse alerta nuevamente. Las pruebas científicas más recientes indican que cerca de 200 mg de cafeína, cantidad que por lo general se encuentra en dos tazas de café, no solamente aumentará nuestros niveles de atención sino que además ayudará a nuestra memoria de corto plazo.

El Dr. Jan Snel, de la Facultad de Psicología de la Universidad de Ámsterdam, hablando en Londres recientemente dijo, "Nuestros últimos hallazgos muestran que incluso el olor del café puede inducir cambios positivos en la actividad cerebral".

Los consumidores de café en todas partes estarán encantados de saber que el café ayuda a darles energía para estudiar, concentrarse y memorizar todos esos pequeños detalles que nos pueden dar una ventaja.

"Cuando se trata de una ocasión importante", indicó el Dr. Snel, "todos queremos funcionar lo mejor que podamos, y el

“ Dos tazas de café es todo lo que se necesita para vencer la fatiga ”

café puede ayudar considerablemente a ello". Él añadió que el café es un optimizador del estado de ánimo— el factor "sentirse bien" — por lo que podría también ayudarnos a alcanzar el estado mental adecuado para el éxito en aquella ocasión especial.

Y además de todo esto, es una bebida sabrosa ... ¡qué buena idea!



¿ CONSISTIRÁ EN ESTO LA MEMORIA ?

Acabamos de celebrar el cambio de milenio y entre otras muchas actividades, hubo un evento para señalar el inicio del "Siglo del Cerebro". Se acaba de publicar una nueva enciclopedia sobre el uso del cerebro, y a principios de la década de 1990 había tanta gente interesada en el poder de la memoria que se celebró el primer "Campeonato Mundial de la Memoria".

Pero, ¿qué sabemos del cerebro y de su papel en el pensamiento y la memoria?

Aunque todos estamos preocupados porque nuestra memoria nos parece inadecuada, hay cada vez más pruebas de que nuestros recuerdos son mucho mejores de lo que nunca habíamos pensado. Puede que la memoria disminuya con la edad, pero sólo si no se usa. Al igual que con la respiración, cuando todo está bien, su funcionamiento es tan fluido que apenas nos damos cuenta de lo que la memoria hace por nosotros cada día. Todo lo que hacemos diariamente es una función de la memoria, y sólo

porque las ocasiones en que olvidamos algo son raras, les damos tanta importancia.

Desde el momento en que el ser humano se dio cuenta por primera vez de que estaba utilizando la mente para comunicarse con el exterior, se reconocieron las grandes ventajas de gozar de buena memoria en la sociedad. En el siglo VI a.C. los griegos fueron los primeros en desarrollar ideas físicas más que espirituales sobre la memoria. En aquella época se pensaba que la memoria era una unión de luz y oscuridad, o de calor y frío, y siempre que la mezcla permaneciera sin agitar, la memoria sería perfecta.

Tan sólo con el desarrollo de nuevas áreas de conocimiento científico en los siglos XVIII y XIX empezaron a surgir vínculos entre las fuerzas eléctricas y las funciones cerebrales. Otros avances en tecnología y bioquímica permitieron a los investigadores demostrar a finales de la década de 1950 que el ARN, una molécula

Continuación en la página 4

Invierno 2002/03

Contenido

¡ Qué buena idea!

¿Consistirá en esto la memoria?

¿En forma para el examen? Sigue al frente

Noticias y Eventos

Contrarrestar con café los efectos del desfase horario después de un viaje en avión

Mayor seguridad en el trabajo por turnos

Volver a empezar reanimado después del almuerzo

Publicado por la Organización Internacional del Café
22 Berners Street
London W1T 3DD

Teléfono:
+44 (0) 20 7580 8591

Fax:
+44 (0) 20 7580 6129

E-mail:
positivelycoffee@ico.org

Website:
www.positivelycoffee.org

Para mayor información sobre
Café y Salud
www.CoSIC.org

¿ EN FORMA PARA EL EXAMEN ? SIGUE AL FRENTE

A nadie le gustan los exámenes. Aborrecemos prepararlos y, sobre todo, tener que hacerlos. Además, la vida sería más divertida si no tuviéramos que esperar semanas o meses para saber si hemos aprobado o no.

En realidad, el mundo sin exámenes sería mucho más divertido; en general; pero, por desgracia, están ahí para quedarse y para la mayoría de nosotros son uno de los obstáculos que tenemos que saltar para conseguir lo que queremos en esta vida.

No hay una fórmula secreta para aprobar. Es muy sencilla: trabajo preparatorio duro y el máximo aprovechamiento de los recursos disponibles llegado el momento, a partes iguales.

Pero es posible que sólo cuentes con un tiempo limitado para estudiar, por lo que es importante utilizarlo de la forma más eficaz posible. Veamos 10 consejos que pueden ayudarte:

1. Previsión

Fijate un programa de trabajo completo y realista, y cúmplelo.

2. Aprovecha TU tiempo

Utiliza el tiempo de viaje para complementar el de estudio.

3. Concentración en la calidad de estudio

Maximiza el tiempo de estudio con lo que necesitas aprender. Las buenas notas no se consiguen simplemente con estar sentado frente a la mesa.

4. Comprensión de la propia memoria

La memoria se puede dividir en memoria a corto plazo (MCP), memoria de trabajo (la

que utiliza la información activa) y memoria a largo plazo (MLP) El mejor lugar para la información necesaria para superar los exámenes es la memoria a largo plazo. No obstante, la memoria a corto plazo es mejor para los períodos de estudio intensivo y repaso en época de exámenes. Establece un horario de repaso que aproveche al máximo esta circunstancia.

“ El mundo sin exámenes sería mucho más divertido en general ”

5. Come bien

Una buena alimentación contribuye a tener un sistema nervioso fuerte, inmunidad contra las enfermedades, un sueño reparador y una mente clara. Tómate tiempo para comer y disfruta de la comida, pues tragarse la comida delante del ordenador sólo hará que sea más difícil de digerir.

6. Haz ejercicio

El ejercicio ayuda a contrarrestar nuestra respuesta al estrés antes de una época de exámenes. Tómate descansos con regularidad cuando estés repasando. Con ejercicios sencillos se facilita la relajación.

7. Repasa con exámenes antiguos

Familiarízate con la presentación y con los tipos de preguntas de los exámenes. Responde a las preguntas a ritmo de examen y analiza de forma constructiva lo



que has hecho, identifica tus puntos débiles, y , luego refuerza tu aprendizaje donde sea necesario.

8. Prepara resúmenes y utilízalos bien

Prepara apuntes resumidos, claros y concisos de cada asignatura. Refuerza tu memoria a corto plazo, escribiendo el resumen varias veces.

9. Procura dormir bien

La falta de sueño perjudica al rendimiento de la mente. Afecta la memoria a corto plazo y el rendimiento. Aprende técnicas sencillas de relajación.

10. Haz que el consumo de café forme parte de tu plan de estudio

El café ayuda a mejorar el estado de alerta, la atención y la vigilia, y de esa forma facilita el aprendizaje que interesa. El café también mejora la memoria a corto plazo, por lo que es una ayuda muy valiosa en los períodos de repaso. Beber café también favorece la concentración en la tarea principal, cuando hay muchas cosas que te piden atención.

MÁS NOTICIAS BUENAS ACERCA DE LOS ANTIOXIDANTES

Las investigaciones sobre las propiedades antioxidantes del café continúan. Los últimos descubrimientos muestran un aumento estadísticamente significativo de la capacidad antioxidante del plasma sanguíneo después de ingerir café. Ese aumento de la capacidad antioxidante se relacionó con el aumento del ácido cafeico libre observado en el plasma sanguíneo después de consumir café. La disponibilidad del ácido cafeico resulta de la hidrólisis del ácido clorogénico presente en el intestino.

20° Simposio Internacional de Ciencia del Café

Desde 1963, la Asociación Científica Internacional del Café, (Association Scientifique Internationale du Café, ASIC) ha constituido un foro para que los científicos y tecnólogos del café de todo el mundo presenten y debatan los últimos avances en todos los aspectos de la ciencia y tecnología del café.

El 20° Simposio Internacional de Ciencia del Café se llevará a cabo en Hawaii, del 27 al 31 de octubre de 2003. El tema del simposio será Salud y Calidad.

Para más información puede visitar el sitio del ASIC en la siguiente dirección de Internet:

www.asic-cafe.org



CONTRARRESTAR CON CAFÉ LOS EFECTOS DEL DESFASE HORARIO DESPUÉS DE UN VIAJE EN AVIÓN

¿Reconoce esta experiencia?

Acaba de llegar de un vuelo de noche para pasar dos semanas de diversión y descanso en vacaciones y se siente aturdido. Su reloj corporal le dice que es medianoche en su país y en vez de empezar a disfrutar de ese precioso tiempo que va a pasar fuera, se siente cansado, confuso, con dolor de cabeza y acaba por dormir la mayor parte del primer día. Más adelante el cuerpo se ajusta, ¡pero para entonces es probable que esté usted a punto de regresar a su casa!



Aun cuando sufrir ese desfase horario puede limitar el disfrute de sus vacaciones, el efecto en el desempeño de su trabajo puede tener consecuencias mucho más graves. Imagine tener que asistir a una reunión importante después de haber volado atravesando seis husos horarios; lo más probable es que su productividad haya disminuido y que esté más propenso a cometer errores; no es el mejor momento para tratar de un negocio importante.

El desfase horario ocurre cuando interrumpimos los ritmos “circadianos” normales que nos ayudan a despertarnos por la mañana y a irnos a dormir por la noche. Estudios al respecto indican que después de viajar largas distancias en avión la mayoría de las personas sufre una amplia gama de efectos. Los síntomas pueden ser a corto plazo, como la deshidratación y el malestar en las piernas y los pies, y a largo plazo, como la fatiga y el sueño interrumpido, la desorientación, una ligera irritabilidad, y falta de concentración y de motivación, que pueden durar varios días después del vuelo.

“Imagine tener que asistir a una reunión importante después de haber volado”

En un estudio llevado a cabo por los científicos de NASA conjuntamente con una compañía aérea, se demostró que el desfase horario hacía disminuir considerablemente la capacidad de tomar decisiones y deterioraba la duración de la atención en un 75%, la aptitud para comunicar en un 30% y la memoria en un 20%. Se calcula que se precisa un día para volver a recuperar el nivel de energía normal por cada huso horario que cruzamos en nuestros viajes.

¿Y cómo puede ayudar el café?

Está comprobado que la cafeína del café aumenta la duración de la atención y la actitud de alerta, mejora la capacidad de comunicar y potencia la memoria a corto plazo. Así pues, beber una taza de café puede ayudar a contrarrestar los efectos más perjudiciales del desfase horario causado por un viaje largo en avión y contribuir a que funcionemos con normalidad a pesar de estar experimentando los efectos de ese desfase.

Junto con la luz natural y el ejercicio, la cafeína puede ayudar a que la glándula hipotalámica, que es el principal centro de control del reloj corporal en el cerebro, se ajuste hasta encajar en una pauta que responda a la zona horaria del país en que nos encontremos. De hecho, la cafeína puede contribuir a ajustar el reloj corporal a un nuevo programa. Y, en contra de lo que se supone habitualmente, el café no es más diurético que el agua.

Cuando llegue a su país de destino y cuando regrese al país de donde salió, beba café con regularidad durante todo el día. No sólo le ayudará a mantenerse despierto, sino que enviará señales a su cerebro para que ajuste el reloj corporal a la hora local.

De manera que la próxima vez que se embarque en un vuelo de larga duración, recuerde que esa taza de café puede contribuir a que disfrute lo más posible de un feliz aterrizaje al otro lado del mundo.

¿MAYOR SEGURIDAD EN EL TRABAJO POR TURNOS?

Dicen muchos que los efectos del trabajo por turnos son como los del desfase horario después de un viaje largo en avión, ¡con la diferencia de que les faltan las ventajas de las vacaciones! De hecho, cambiar de un turno de día a otro de noche tiene un efecto en el cuerpo análogo al de hacer un viaje por avión cruzando ocho husos horarios. Así pues, al empezar un nuevo turno en el trabajo puede uno sentirse como si acabase de llegar de un viaje largo en avión yendo hacia Oriente.

Sin embargo, para muchos esto es una experiencia habitual, ya que es un problema con el que se enfrentan los que trabajan en turnos de día y de noche. Es motivo de preocupación para todo el mundo, pero en especial cuando se refiere a los que están encargados de tomar decisiones críticas. Son muchos los afectados por estos cambios que llevan a cometer errores, y el rendimiento puede disminuir hasta en un 10%.

No es difícil imaginar lo que pueden hacer en esas circunstancias unos manipuladores de equipaje cansados, que pueden enviarlo a cualquier sitio. Lo peor, sin embargo, son las posibles consecuencias de ese cansancio en trabajos en los que la cuestión de la seguridad es crítica; esas consecuencias pueden ser catastróficas, como lo fueron en el terrible incidente de “la isla de las tres millas”, de 1979, cuando se descubrió que la causa de la catástrofe había sido la fatiga del operador.

El ser humano no es por naturaleza un animal nocturno. El ritmo corporal normal de una persona hace que quiera dormir de noche. Si no se hace caso de este ritmo, la salud, la seguridad y la eficiencia pueden fallar

“El ritmo corporal normal de una persona hace que quiera dormir de noche”

a algunas horas del día y especialmente entre medianoche y las 6 de la mañana. Lo que quiere decir que muchos de los que trabajan de noche lo hacen en el punto más bajo de su ciclo de energía.

Diversos estudios indican que los efectos de la cafeína pueden combatir los síntomas que experimentan muchos trabajadores en turno de

noche, como pueden ser la tendencia a prestar menos atención y a responder con mayor lentitud. Dos grandes tazas de café que contengan 200mg de cafeína en total pueden reducir considerablemente la tendencia a quedar dormido y aumentar la lucidez y la concentración, con lo que los trabajadores en turno de noche pueden rendir a un nivel análogo al de los colegas que trabajan de día. Esos efectos pueden durar de 5 a 7 horas.

De manera que la próxima vez que usted precise luchar contra la fatiga y la falta de sueño, no deje de recordar que un par de tazas de café cargado no sólo lo mantendrán lúcido, sino que contribuirán a que se sienta más contento de trabajar hasta tarde.



VOLVER A EMPEZAR REANIMADO DESPUÉS DEL ALMUERZO



Da gusto hundirse en un sillón cómodo después de un almuerzo grato y dejarse llevar por ese estado de somnolencia en el que se cae. Ahora bien, ¿qué ocurre si hay que seguir con el trabajo y ese trabajo exige atención hasta tal punto que una pequeña falta de concentración puede tener graves consecuencias?

¿Suena exagerado? Pensemos en algunos de los trabajos en los que la seguridad tiene una importancia decisiva y que nos afectan a todos a diario, como, por ejemplo, el de los conductores de autobuses y trenes, los controladores de tráfico aéreo y los operadores de maquinaria.

Y no es que imaginemos lo que no hay. Hay ahora pruebas importantes de que después del almuerzo existe una disminución de la

capacidad de mantener la atención. Los efectos de esto en la capacidad humana de cometer errores son de amplio alcance, y el rendimiento se ve perjudicado en tanto como un 10%. Las posibles consecuencias de esa somnolencia en trabajos en que la seguridad tiene una importancia crítica pueden ser catastróficas.

¿Qué hacer, por tanto, para que disminuya el bajón después del almuerzo?

Modificar los hábitos de alimentación ayudará, sin duda, y comer una comida más pequeña de lo habitual disminuirá esos efectos, pero esto no es siempre hacedero ni siquiera deseable. La otra opción posible es la de tratar de aumentar la lucidez, y esto puede hacerse de varias maneras:

Haciendo ejercicio – el aire fresco y la luz natural ayudan, por lo que un paseo corto después del almuerzo puede contribuir a dar energía.

Aumentando la música de fondo – esto es magnífico si se trabaja en casa, pero no siempre es posible en el lugar de trabajo.

Consumiendo bebidas cafeinadas – dos tazas de café ayudarán rápidamente a restablecer la lucidez y para muchos hará que desaparezca por completo el bajón de después del almuerzo.

El café puede contribuir también a mejorar el estado de ánimo después del almuerzo. Algunos estudios indican que las personas que han bebido café se sienten más contentas y más interesadas en el trabajo que hacen. La cafeína del café ayuda a restablecer el nivel de lucidez – mejorando el rendimiento y el estado de ánimo–, que es justo lo que todos precisamos para hacer frente a la segunda mitad de la jornada de trabajo.

CONSISTIRÁ EN ESTO...

Viene de la página 1

compleja derivada del ADN, participa en gran parte de nuestra capacidad para pensar y recordar.

La investigación moderna ha dado un paso más al sugerir que es posible que cada célula cerebral por sí misma pueda actuar como un mini cerebro. El cerebro es enormemente complejo y ofrece a los investigadores y científicos una tarea cada vez más interesante a medida que empiezan a entender el increíble potencial de la memoria.

¿Cómo afecta el café a la memoria?

La memoria se puede dividir en memoria a corto plazo (MCP), memoria de trabajo (la que utiliza la información activa) y memoria a largo plazo (MLP). El café ayuda principalmente a la MCP y a la memoria de trabajo cuando hay que gestionar cantidades normales de información.

El café ayuda a mejorar el estado de alerta, la atención y la vigilia, y así facilita el aprendizaje. En otras palabras, el café ayuda a optimizar las fuentes de energía que tenemos para aprender. También compensa al cansancio aumentando el nivel de alerta. Sus beneficios se observan principalmente durante un largo examen o prueba en que se produce cansancio.

PREGUNTAS

DIEZ CLÁSICAS PREGUNTAS CAFETERAS- ¿CUANTAS PUEDES CONTESTAR?

1. ¿En qué película de 1934, Clark Gable dio una lección a Claudette Colbert sobre la forma de mojar las rosquillas en el café?
2. ¿Qué compositor contaba los granos de café por cada taza de café que tomaba?
3. ¿En qué película clásica de 1946 ponían veneno en el café de la protagonista?
4. ¿Dónde en los Mares del Sur el teatro Raun Raun interpreta habitualmente “La Obra del Café”?
5. ¿Quién escribió la Cantata del Café y cuándo fue publicada?
6. ¿Qué gran filósofo bebía con regularidad 50 tazas de café al día?
7. ¿En qué película, basado en un libro de Kingsley Amis, interpreta Sir Ralph Richardson el papel de jefe de una planta empacadora de café?
8. ¿Quién escribió y cantó la triste letra de canción: “Una taza más de café para el camino. Una taza más de café antes de irme valle abajo.”?
9. ¿Dónde había un Centro de Noticias que consistía en “pasillos de escritorios sin fin, teléfonos y máquinas de escribir y un buda gigante en una urna de café?”
10. Qué famoso poeta del siglo 18 escribió: “Una higa para las perdices y codornices, De delicadezas no sé nada, Pero en las montañas más altas de Gales, Escogería tomar mi café en paz”.

Las respuestas a estas preguntas y más información sobre el programa “Positively Coffee” pueden ser encontradas en la página de la OIC en www.ico.org.

Vaya a “What we do” y luego a “Positively Coffee”.

Las respuestas se encuentran en la sección “Materials Positively Coffee”