

...positively coffee

Newsletter de la Organización Internacional del Café



BENEFICIOS QUE REPORTA EL CAFÉ A LOS QUE PADECEN LA ENFERMEDAD DE PARKINSON

La enfermedad de Parkinson es uno de los trastornos neurológicos mejor conocidos. Se encuentra en todas las partes del mundo y se calcula que sufren de ella unos cuatro millones de personas. Los síntomas se presentan, por regla general, después de los 50 años de edad, y la probabilidad de contraer esa dolencia aumenta con la edad. El 3% de las personas mayores de 65 años padece sus efectos y ese porcentaje aumenta espectacularmente entre los 70 y los 85 años (1).



Los principales síntomas son la rigidez muscular, la lentitud de movimientos y los temblores, aunque algunos pacientes sufren también de dificultades de equilibrio y de problemas de comunicación en lo que se refiere, por ejemplo, a la escritura, el habla o la expresión facial. Esos síntomas empiezan a presentarse cuando el cerebro no puede producir suficiente dopamina, que es un vehículo químico transmisor de señales en el cerebro. Eso ocurre cuando mueren las células nerviosas (neuronas) que producen la dopamina en la parte del cerebro que se denomina sustancia nigra, y no se produce ya dopamina en cantidad suficiente para controlar los nervios y músculos que participan en el equilibrio, la marcha y otros movimientos. Lamentablemente los síntomas sólo se sienten cuando se ha perdido ya del 60% al 80% de esas neuronas especializadas.

continúa en la página 2

“ consumo de café reduce o aplaza la enfermedad de Parkinson ”

¿EN FORMA PARA LA VIDA?

EL CAFÉ Y EL EJERCICIO FÍSICO

Tanto si están ustedes jugando un partido de fútbol con los niños como si están a punto de participar en su primera "carrera en broma" o de hacer ejercicio para combatir la curva del estómago y el vientre, la manera en que se vuelvan físicamente activos y se beneficien de ello dependerá de unos cuantos puntos sencillos. Les ofrecemos una guía de diez puntos para empezar un programa de ejercicio físico.

- Hay que tener paciencia. No conviene tratar de hacerlo todo demasiado pronto. Hay que darse a uno mismo la oportunidad de disfrutar de las ventajas de estar en forma antes de pensar en abandonar el ejercicio.
- Si hemos estado sin hacer ejercicio varios años, conviene preguntar al médico qué tipo de ejercicio será el más adecuado.
- Influyen muchos factores en la cuestión de estar en forma, entre otros la edad, el



sexo, el factor hereditario, el ejercicio que se haga y las pautas que se siguen en la alimentación. ¡Y sólo podemos hacer algo con respecto a las dos últimas!

- Si bien el estar en buena forma física se refiere fundamentalmente al funcionamiento del corazón, los pulmones y los músculos, es inevitable que mantenerse en forma tenga efecto en nuestra mente y estar en forma puede mejorar también la agilidad mental.
- Al planear un programa de ejercicio físico, conviene reservar para hacerlo los momentos en que sea menos probable que haya interrupciones por cuestiones de trabajo, familiares u otras responsabilidades.

continúa en la página 2

Verano 2005

CONTENIDO

Beneficios que reporta el café a los que padecen la enfermedad de Parkinson

¿En forma para la vida?

La importancia del fluido corporal

Un estudio realizado en Noruega confirma que el café es una fuente importante de antioxidantes

Sitio en internet "Positively Coffee"

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

BENEFICIOS QUE REPORTA EL CAFÉ A LOS QUE PADECEN LA ENFERMEDAD DE PARKINSON

Los científicos han venido ocupándose desde hace más de un siglo de cuál es la causa de la enfermedad de Parkinson, y del misterio de por qué mueren esas células nerviosas precisamente. La mayoría está de acuerdo en que lo que desencadena la enfermedad es una combinación de factores genéticos, estilo de vida y ambiente.

Los investigadores comenzaron por encontrar en estudios con animales que la cafeína podía contribuir a evitar la rigidez y la dificultad de movimiento. En estudios con personas se sugirió que el consumo de café y cafeína están en relación inversa con el riesgo relativo de contraer la enfermedad de Parkinson. En un estudio reciente (el Honolulu Heart Program) llevado a cabo con 8.004 japoneses estadounidenses en Hawaii a lo largo de 27 años, se observó también una relación inversa entre la frecuencia de la enfermedad de Parkinson y el café. La probabilidad de contraer la enfermedad era cinco veces menor entre quienes tomaban más de cuatro tazas de café al día que entre quienes no tomaban ningún café (2).

A parecidas conclusiones se llegaron en otros dos estudios realizados en América (3,4), confirmándose en este último la disminución del riesgo en las personas que consumen únicamente dos tazas de café al día.

En general, los datos son más claros con respecto a las mujeres. En algunos estudios se llegó a la conclusión de que un consumo moderado de cafeína tiene un efecto protector en las mujeres posmenopáusicas, mientras que se observó el efecto contrario en mujeres que tomaban estrógeno y que consumían seis o más tazas de café al día (5).

Parece también que la cafeína podría tener efectos protectores de los nervios, y en varios modelos de estudios con animales (6,7) pudo observarse que, cuando se usa juntamente con L-dopa, que es el medicamento más establecido para tratar la enfermedad de Parkinson, reduce la velocidad con que degeneran las células productoras de dopamina, por lo cual esa combinación ofrece una interesante posibilidad de estrategia para tratar en el futuro esa debilitante dolencia.

Lo que indican sobre todo la mayoría de esos estudios es que el consumo de café reduce o aplaza la enfermedad de Parkinson y que lo más probable es que ello se deba a la cafeína, todo lo cual nos da otra buena razón para disfrutar de esa taza de café a la que estamos habituados.

Referencias

1. Tanner CM, Ben-Shlomo Y. Epidemiology of Parkinson's disease. *Adv Neurol* 1999, 80:153-159.
2. Ross GW, Abbott RD, Petrovitch H, et al. Association of coffee and caffeine intake with the risk of Parkinson disease. *JAMA* 2000, 283:2674-2679.
3. Ascherio A, Zhang SM, Hernan MA, et al. Prospective study of caffeine consumption and risk of Parkinson's disease in men and women. *Ann Neurol* 2001, 50:56-63.
4. Paganini-Hill A. Risk factors for Parkinson's disease: The leisure world cohort study. *Neuroepidemiology* 2001, 20:118-124.
5. Ascherio A, Chen H, Schwarzschild MA, et al. Caffeine, postmenopausal estrogen, and risk of Parkinson's disease. *Neurology* 2003, 60:790-795.
6. Chen JF, Xu K, Petzer JP, et al. Neuroprotection by caffeine and A(2A) adenosine receptor inactivation in a model of Parkinson's disease. *J Neurosci* 2001, 21:RC143.
7. Iida M, Miyazaki I, Tanaka K, et al. Dopamine D2 receptor-mediated antioxidant and neuroprotective effects of ropinirole, a dopamine agonist. *Brain Res* 1999, 838:51-59.

¿EN FORMA PARA LA VIDA?

viene de la página 1

- Lo que cuenta son los efectos acumulados del ejercicio durante todo el día y todo tipo de ejercicio es bueno, desde subir las escaleras en vez de usar el ascensor, hasta dar un paseo rápido a la hora del almuerzo. Según las últimas investigaciones, parece que treinta minutos de ejercicio físico moderado puede reducir el riesgo de contraer muchas enfermedades crónicas.
- Los distintos tipos de ejercicio consumen distintas cantidades de energía (contadas en calorías)

Ejercicio	Cantidad aproximada de calorías consumidas (en 30 minutos) por personas que pesen 72 - 82 Kg (160 -180 libras)
Baile aeróbico	500 - 530
Ciclismo (al aire libre)	615 - 660
Natación	460 - 490
Jardinería	300 - 330
Golf	345 - 370
Subida de escaleras	690 - 740
Marcha (a un ritmo de 3,5 millas por hora)	290 - 320

*Estas no son más que cifras promedio; los que tengan menos peso consumirán menos calorías y los que tengan más peso consumirán más.

- Por mucho ejercicio que se haga, sigue siendo fundamental tener una alimentación sana. Esto significa que deberán consumirse alimentos variados todos los días, tales como cereales, fruta, verduras y legumbres, carne magra y productos lácteos. La mejor manera de asegurarse de que se tendrá

bastante energía para el ejercicio es tener un régimen alimenticio equilibrado y nutritivo en el que haya poca grasa y una elevada cantidad de hidratos de carbono y que abarque una amplia variedad de alimentos.

- Los líquidos forman parte fundamental de una alimentación sana y la deshidratación puede limitar nuestras posibilidades, sobre todo cuando hacemos ejercicio. El agua es el fluido más importante para los que hacen ejercicio, pero otras bebidas tales como el café ofrecen beneficios adicionales. El café puede reducir la sensación de estar haciendo un esfuerzo cuando hacemos ejercicio, por lo que cuando paramos nos sentimos menos cansados. También se ha demostrado que el café tiene efectos beneficiosos y mejora el rendimiento en los que hacen ejercicio más prolongado, como carreras de larga distancia y ciclismo. *Lean acerca de este aspecto con más detalle en el artículo "La importancia del fluido" de la página 3*
- Como con todo lo demás que hacemos, hay que vestirse según la ocasión. Para hacer ejercicio conviene llevar ropa holgada que sea cómoda y permita libertad de movimiento, y no olvidar que cuando se hace ejercicio al aire libre es bueno llevar algo en la cabeza sea cual sea el tiempo que hace fuera.

El tiempo que se gasta y el trabajo que cuesta empezar a hacer ejercicio de la forma debida vale la pena cuando hacer ejercicio y mantener el buen estado físico forman ya tanta parte de nuestra vida como lavarse los dientes.

Es bien sabido lo importante que es no deshidratarse durante el ejercicio físico y reponer después el nivel del fluido corporal. Esto tiene aún más importancia cuando se hace ejercicio en un ambiente caluroso, en el que la deshidratación puede ocasionar con rapidez enfermedades debidas al calor.

Por ejemplo, el sudor cuando se hace ejercicio intenso en una atmósfera cálida y húmeda puede causar una pérdida excesiva de agua, de un litro o más por hora. Para evitar una deshidratación grave habrá que reponer esa agua inmediatamente. Si se pierde demasiado fluido con el sudor, desciende la presión sanguínea y disminuye la llegada de oxígeno al cerebro.

Muchos de nosotros, cuando vamos de vacaciones a climas más cálidos, no nos damos cuenta de que, por ejemplo, se necesita mucha más agua para mantener el cuerpo a una temperatura estable y que la pérdida es mucho mayor debido a que aumenta la perspiración, aun antes de añadir al total de la pérdida la que procede del ejercicio deportivo.

Aun cuando estamos inactivos, el cuerpo está perdiendo fluido constantemente. Cada vez que exhalamos, por ejemplo, perdemos una cantidad de vapor de agua que equivale a uno o dos vasos al día. Para reponer la pérdida de fluido corporal, se aconseja que se consuman por lo menos de 6 a 8 vasos (1,5- 2 litros) de fluido al día, además del agua que el cuerpo adquiere con los alimentos y el metabolismo.

En términos de beneficios para el rendimiento, el agua es el requisito fundamental, pero el uso de bebidas deportivas ayuda también a reponer el nivel de glucosa en la sangre y el nivel total de fluido. Los especialistas en deporte afirman que, para reemplazar a las sales que se pierden con el sudor, deberá reponerse también el sodio, que deberá formar parte de las bebidas que se consumen en todo ejercicio que dure más de una o dos horas.

Una bebida que contenga cafeína, como el café, puede aumentar también la resistencia en el período final de un ejercicio prolongado. Al contrario de lo que muchas personas creen, las bebidas que contienen cafeína no causan deshidratación ni afectan al equilibrio del fluido y a los electrolitos del cuerpo. Aunque el café es un diurético suave, es una fuente importante de fluido en el régimen alimenticio y un consumo moderado de café, de cuatro a cinco tazas al día, no tendrá efectos perjudiciales en el nivel de fluido del cuerpo. De hecho, el café puede contribuir sensiblemente a la entrada diaria de fluido (1).

LA IMPORTANCIA DEL FLUIDO CORPORAL



Hay ahora un cuerpo sustancial de investigación que llega a la conclusión de que la cafeína mejora el rendimiento físico y que la pequeña cantidad de cafeína que contiene una taza corriente de café, que son unos 100 mg, es suficiente para tener el efecto de aumentar el rendimiento. Otra ventaja es que puede reducir la sensación de esfuerzo durante el ejercicio, por lo que nos sentimos menos cansados después. Esos efectos beneficiosos se aplican a una gama diversa de deportes y ejercicio físico. Esos estudios se han hecho con atletas bien entrenados y también con personas relativamente sedentarias.

¿No es el café un diurético y no deberá por lo tanto evitarse durante el ejercicio físico?

Suele aconsejarse a los atletas que compiten en un ambiente cálido y húmedo o en deportes de resistencia, cuando el peligro de deshidratación es grande, que aumenten la cantidad de fluido que toman. Al mismo tiempo se aconseja también a muchos atletas que eviten tomar té y café debido al efecto diurético que se sabe que tienen esas bebidas. Los últimos estudios indican que ese efecto no sólo es insignificante para las personas que estén acostumbradas a que formen parte de su régimen alimenticio bebidas que contienen cafeína, sino que los efectos negativos que causa retirar esas bebidas del régimen pueden ser también más perjudiciales.

Recuerden, pues: Cuando el puro esfuerzo de hacer ejercicio parezca demasiado, tomen una taza de café. Puede ayudar a darles la energía precisa para sacar el mayor partido posible al ejercicio y también a que se sientan menos cansados después. ¡No es mala idea!



BIBLIOGRAFÍA

1. Armstrong, L.E. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism. 2002. 12, 205-222

UN ESTUDIO REALIZADO EN NORUEGA CONFIRMA QUE EL CAFÉ ES UNA FUENTE IMPORTANTE DE ANTIOXIDANTES

Si bien es mucho lo que queda por aprender de la función de los antioxidantes en la dieta, se cree que pueden ser muy beneficiosos para mejorar la calidad de vida y que ayudan a prevenir o aplazar el comienzo de las enfermedades degenerativas. Hay indicios de que es probable que protejan contra el cáncer, las enfermedades cardíacas y las cataratas.

Por ese motivo, muchos países han recomendado que se aumente el consumo de fruta y vegetales, ya que se sabe que reducen el peligro de que surjan esas enfermedades degenerativas. Sin embargo, los últimos estudios realizados en Noruega (Svilaas 2004) han dado más apoyo al importante papel que desempeña el café como fuente significativa de antioxidantes en el régimen alimenticio.

Svilaas y su equipo se propusieron determinar cuál era la aportación de diversos grupos de alimentos al consumo total de antioxidantes y establecer la correlación entre ese consumo y los antioxidantes del plasma. Se recopiló durante siete días registros dietéticos y muestras de plasma ponderados de 61 adultos y también se analizaron los datos relativos a 2.672 adultos noruegos que participaron en una encuesta sobre el régimen dietético.

En el cuadro que figura a continuación se muestra el consumo total de antioxidantes procedentes de diversos grupos de alimentos

Fuente	Consumo de antioxidantes (mmol)	Porcentaje de consumo total de antioxidantes
Café	11.1	64
Fruta	1.8	11
Té	1.4	8
Vino	0.8	5
Cereales	0.8	5
Vegetales	0.4	2
Otros alimentos (con inclusión de jugos de fruta, grasas comestibles y pasteles)	0.8	5

Se obtuvieron resultados parecidos cuando se analizaron los cuestionarios sobre frecuencia de alimentos de 2.672 adultos en la encuesta dietética de todo el país.

Aunque se necesita saber más acerca de cómo funciona en el cuerpo cada uno de los antioxidantes, los resultados de ese estudio indican que el café es uno de los principales contribuidores al consumo total de antioxidantes. Si bien varios estudios habían indicado el alto nivel de antioxidantes que se encontraba en el café, esta es la primera vez que se ha confirmado esa elevada contribución al régimen dietético.



El ácido clorogénico (una combinación de ácido cafeico y ácido quínico) es el polifenol más abundante en el café y es probable que represente una parte sustancial de los antioxidantes del café**. Los últimos estudios sobre la materia parecen indicar también que esos antioxidantes del café no sólo se encuentran en el café, sino que también se encuentran y están activos en el cuerpo. *Ya se ha vinculado el consumo de café con una frecuencia reducida de cálculos biliares, cirrosis hepática y diabetes tipo 2, y en estudios modelo sobre el cáncer sobresale cada vez más su función protectora.*

No se entiende bien todavía cómo funcionan esos antioxidantes del café, pero los últimos resultados ofrecen una adición apasionante al conocimiento que tenemos acerca de los beneficios que puede reportar el consumo de café a nuestra salud.

Bibliografía

Svilaas A. et al. (2004) Intakes of Antioxidants in Coffee, Wine and Vegetables are Correlated with Plasma Carotenoids in Humans. Journal of Nutrition, Volume 134, pp 562-567

** Para más información acerca de la composición del café, véase el número 1 del Noticiero

SITIO EN INTERNET "POSITIVELY COFFEE" www.positivelycoffee.org

Desde su puesta en marcha a finales de 2003, esta dirección de internet ha figurado constantemente en muchos artículos y reportajes de todo el mundo acerca del café. La disponibilidad de material sencillo y fácil de descargar en cuatro idiomas sobre temas de interés para todos ha atraído un número cada vez mayor de visitas al sitio en internet. Algunos de los temas, entre los que destacan estos noticieros y algunos temas de actualidad como son los antioxidantes, figuran siempre entre los favoritos.

Entre las últimas adiciones al sitio cabe destacar en la página de punto de partida un programa de preguntas y un recuadro de "¿Qué novedades hay?", que lleva directamente a los visitantes habituales a la última información. Están proyectadas más mejoras al sitio, encaminadas todas ellas a hacerlo más fácil de examinar y a hacer más accesibles sus distintos aspectos.

Por lo tanto, si no han visitado últimamente el sitio, no dejen de mirar algunas de las nuevas secciones y temas y ¡no olviden apuntar esta dirección entre sus favoritas!

So how much do you know about coffee? Test yourself with the following five questions

what's new?
Parkinson's Disease
This is one of the most well known of all neurological disorders