

...positively coffee

Newsletter de la Organización Internacional del Café



Primavera 2004

CONTENIDOS

El café y la salud del hígado: Buenas noticias

20a Conferencia de la ASIC

Ahh... Café

Es hora del café- ¡Salud!

Curiosidades cafeteras

Café y enzimas del hígado

Curiosidades cafeteras

Nuevo sitio en Internet de "Positively Coffee"
Seminario sobre el café y la salud en Colombia

El café y la salud del hígado: Buenas noticias

Para muchos de nosotros no comienza de verdad el día hasta que hemos disfrutado de nuestra primera taza de café. Sabemos que el café aumenta nuestra energía y actividad mental, pero en estudios recientes se indica además que las personas que consumen café corren menor riesgo de formación de cálculos en la vesícula biliar.

En una comunicación presentada recientemente en un Simposio en Roma, el Profesor Amleto D'Amicis, Jefe de la

Unidad de Nutrición del INRAN*, resaltó tres formas principales en las que el café puede proteger contra:

- Cirrosis del hígado (una enfermedad que causa lesiones del tejido del hígado y deterioro gradual de sus funciones)
- Cálculos biliares (el café puede reducir el riesgo de formación de esos cálculos).
- Un incremento en la actividad enzimática del hígado. Una mayor actividad de enzimas del hígado es un indicador bien conocido de que ha habido deterioro del funcionamiento de las células del hígado y



posiblemente han surgido enfermedades en éste.

"Esa información tan importante nos muestra como tomar café puede darnos un beneficio real para nuestra salud", dijo el Profesor D'Amicis. Él definió las muchas funciones que ejerce el hígado para mantener la salud del cuerpo y el papel beneficioso que desempeña el café. De esto se trata con mayor amplitud en las siguientes páginas.



*El Profesor Amleto D'Amicis es Jefe de la Unidad de Información Nutricional del Instituto Nacional de Investigaciones para los Alimentos y la Nutrición (INRAN) Roma (Italia).



Hígado

El hígado es el órgano más grande del cuerpo humano, pesa entre 1,5 y 2,5 kg y tiene a su cargo muchas funciones vitales, que pueden ser divididas en tres categorías básicas:

- **Regulación**, síntesis y secreción de sustancias clave.
- **Almacenaje** de nutrientes importantes, como el glucógeno (glucosa), las vitaminas A, D y B12, e hierro, que va liberando según lo necesite el cuerpo.
- **Destoxificación** de cada sustancia tóxica para el cuerpo, entre ellas los desechos metabólicos (p.ej: amoníaco), residuos de insecticidas y pesticidas, medicamentos, alcohol, etc. El fallo de esta función causa la muerte en el término de 12 a 24 horas.

Presentado por Prof. D'Amicis en Roma 2003

20ª Simposio Internacional sobre Ciencia del Café

La 20ª Conferencia de la ASIC será organizada por la Junta del Café de la India. El evento tendrá lugar del 11 al 15 de octubre, 2004, en Bangalore (India), en el Grand Ashok Hotel. 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.

Mayor información disponible en



www.asic-cafe.com

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

Ahhhh.... Café

Los cálculos biliares afectan a millones de personas en el mundo y cuesta miles de millones tratarlos. Se ha comprobado que la cafeína del café tiene la propiedad de aumentar el flujo de la bilis e inhibe la cristalización del colesterol biliar, factores clave para limitar el riesgo de desarrollo de cálculos biliares.

En un amplio estudio titulado "Estudio de seguimiento de los profesionales de la sanidad" se observaron los efectos del café en 46.008 hombres de 40 a 75 años, ninguno de los cuales había padecido nunca enfermedades de la vesícula biliar. Los resultados de este estudio, que fue publicado en la revista de la Asociación Médica de los Estados Unidos en 1999 (Leitzmann, 1999) indicaron que en los hombres que consumen con regularidad de dos a tres tazas de café al día –filtrado, soluble o espresso– se reducía del 30% al 40% el riesgo de contraer enfermedades de la vesícula biliar. Esa reducción era aún más

significativa con respecto a los hombres que consumían cuatro tazas al día, puesto que el riesgo entonces quedaba reducido a la mitad.

En estudios más recientes (Leitzmann, 2002) se ha demostrado que las mujeres que consumen café con cafeína presentan

Así pues, ¡una razón más para empezar el día con esa reanimante taza de café!

por lo general una reducción similar del riesgo de cálculos biliares. En un estudio de seguimiento, que se hizo durante 20 años, de un grupo de 80.898 mujeres de 34 a 59 años de edad, que tampoco habían padecido nunca enfermedades de la vesícula biliar, los

resultados indicaron que, consumido con moderación, el café podría desempeñar una función importante en la prevención de las enfermedades sintomáticas de la vesícula biliar, también en las mujeres.

Así pues, ¡una razón más para empezar el día con esa reanimante taza de café!



Referencias

Leitzmann MF, Willett WC, Rimm EB, Stampfer MJ, Spiegelman D, Colditz GA, Giovannucci E. A prospective study of coffee consumption and the risk of symptomatic gallstone disease in men. JAMA 1999 Jun 9;281(22):2106-12

Leitzmann MF, Stampfer MJ, Willett WC, Spiegelman D, Colditz GA, Giovannucci EL. Coffee intake is associated with lower risk of symptomatic gallstone disease in women. Gastroenterology 2002 Dec;123(6):1823-30

Es hora del café- ¡Salud!

El hígado funciona como uno de los sistemas de transformación más eficientes del cuerpo humano.

Es el órgano más grande del cuerpo y su funcionamiento es esencial para que todo el resto funcione debidamente. Por consiguiente, cuando los estudios demuestran que las personas que beben café corren menos riesgo de cirrosis del hígado (enfermedad que causa progresivamente daños y lesiones al tejido de este órgano y su función), no cabe duda de que eso podría ofrecer beneficios importantes para la salud.



CAFÉ Y DAÑO EN CELULAS DEL HIGADO

Las células que realizan funciones en el hígado, llamadas hepatocitos, son únicas en su capacidad de regenerarse en respuesta a daños en el hígado o incluso después de la remoción quirúrgica de una parte del hígado. Esta notable capacidad de reaccionar al daño y autorepararse puede, sin embargo, verse comprometida por abusos repetidos, que pueden llevar a fallos del hígado y a la muerte.

Los descubrimientos de varios estudios epidemiológicos sugieren que el café tiene un efecto protector en las células hepáticas dañadas por el alcohol y otros factores del estilo de vida.

Presentado por D'Amicis en Roma, 2003

En los primeros estudios (Klatsky, 1992) se demostró que el consumo de café estaba en relación inversa con el peligro de contraer cirrosis de origen alcohólico. Las personas que consumían cuatro tazas al día corrían tan sólo la quinta parte del riesgo que corrían las que no consumían ningún café. Ese estudio, que se hizo en Italia entre 1978 y 1985 y en el que participaron más de 128.000 adultos, formó parte del Programa Káiser de cuidados médicos permanentes en el que se sometieron a observación los perfiles de riesgo con respecto a la cirrosis del hígado.

En estudios más recientes (Corrao, 2001) se confirmó que es concretamente el café, y no otras bebidas que contienen cafeína, el factor clave que hace disminuir el riesgo de contraer cirrosis del hígado, ya sea de origen alcohólico o no alcohólico.

Como no podemos vivir sin un hígado que funcione bien, estas son buenas noticias. Esa taza de café de la que tanto disfrutamos no es peligrosa, y el consumo moderado de café puede ser incluso beneficioso para nuestro hígado.

Referencias

Corrao G, Zambon A, Bagnardi V, D'Amicis A, Klatsky A; Collaborative SIDECIR Group. Coffee, caffeine, and the risk of liver cirrhosis. Ann Epidemiol 2001 Oct;11 (7):458-65

Klatsky AL, Armstrong MA. Alcohol, smoking, coffee, and cirrhosis. Am J Epidemiol 1992 Nov 15;136 (10):1248-57

CURIOSIDADES CAFETERAS

1. ¿Qué escritor de novelas policíacas famoso es el autor de "Café Negro"?
2. ¿Qué famoso rey del siglo XVIII tiene fama de haber hecho café con champán en vez de agua?
3. ¿En qué parte del mundo acaba de ser salvado de la extinción el árbol de café marrón?
4. ¿Cuándo dal cafeto su primera producción completa?
5. ¿Por que se le llama así al café capuchino?
6. ¿Cuántos de estos términos descriptivos son usados por catadores?
Ácido, amantequillado, Inmaduro, suave, almadrado
7. ¿Sabe usted siempre como pedir una taza de café?

Relacione cada país con la palabra apropiada en él para decir taza de café

País	Nombre del café
(a) Rusia	(1) Kafeo
(b) Japón	(2) Kai- fey
(c) Indonesia	(3) Café
(d) Grecia	(4) Qahwa
(e) Finlandia	(5) Kophe
(f) China	(6) Kahvi
(g) México	(7) Kopi
(h) Inuit (Esquimal)	(8) Kehi
(i) Jordania	(9) Kaufee

8. Que país creó una estampilla con aroma a café en 2001?
9. Prácticamente todo el café del mundo se cultiva en una franja de 1.000 millas alrededor del ecuador. ¿Verdad o mentira?
10. Que pintor dijo "he tratado de mostrar el café como el lugar donde uno puede enloquecer"

El café y las enzimas del hígado

Así como un buen aceite lubrica debidamente el motor del automóvil, un hígado sano mantiene el buen funcionamiento del cuerpo. Para todos aquellos que nos preguntamos si consumir esa taza de café nos hará bien, lo cierto es que las pruebas científicas indican cada vez más que el café puede incluso ofrecer algunos beneficios para la salud y que actúa de una manera que ayuda a que el hígado siga funcionando sin alteraciones.

Los efectos del consumo regular y diario de café en las enzimas del hígado fueron estudiados en un amplio número de personas provenientes de la población general de Italia (Casiglia, 1993). Los resultados indican que los niveles eran más bajos en esas personas que en las que no consumían café o en las que consumían menos de tres tazas al día.

La elevación de la actividad de algunas enzimas del hígado en la sangre es un indicador reconocido de que ha habido deterioro en el funcionamiento de las células del hígado.

En un estudio con animales, se observó que el efecto protector de los componentes del café era aún más significativo. Esas sustancias mostraron una poderosa capacidad protectora para regular la actividad enzimática, como preventivas de daños por sustancias tóxicas a las células durante su crecimiento. Se cree que ese efecto obedece al kahweol y el cafestol, componentes del café, pero es posible que intervengan también otras sustancias. (Huber 2002).

Gocemos, pues, de esa taza de café, sabiendo que las pruebas científicas indican cada vez más que el café puede ofrecer algunos beneficios para las funciones del hígado.

Referencias

Casiglia E, Spolaore P, Ginocchio G, Ambrosio GB. Unexpected effects of coffee consumption on liver enzymes. Eur J Epidemiol 1993 May; 9(3): 293-7

Huber WW, Scharf G, Rossmannith W, Prustomersky S, Grasl-Kraupp B, Peter B, Turesky RJ, Schulte-Hermann R. The coffee components kahweol and cafestol induce gamma-glutamylcysteine synthetase, the rate limiting enzyme of chemoprotective glutathione synthesis, in several organs of the rat. Arch Toxicol 2002 Jan;75 (11-12):685-94



Café y Enzimas del Hígado

Estas enzimas son liberadas por células muertas del hígado. Cuando se hace el análisis de sangre llamado "Panel del hígado" (LFTS) y éste revela un aumento de estas enzimas en el torrente sanguíneo, esto indica que el hígado ha sufrido algún daño.

Cuanto más alta sea la actividad enzimática, más alto es el daño a las células del hígado

Se han dado a conocer repetidas veces correlaciones negativas entre el consumo de café y los niveles de enzimas del hígado en el suero.

Presentado por D'Amicis en Roma, 2003

¿Que más sabemos acerca del café y el funcionamiento del hígado?

He aquí las respuestas a algunas de las preguntas más frecuentes.

P1: ¿Es la cafeína el componente activo del café que influye en el funcionamiento del hígado?

R: Por lo que respecta a la mayoría de los efectos, la respuesta es que no. La cafeína desempeña una función, pero hay otras sustancias más activas, como son el cafestol y el kahweol, que son específicos del café.

P2: He oído que el consumo de café puede aumentar el nivel de colesterol en la sangre. ¿Hay alguna contradicción entre los efectos positivos que se han dado a conocer y el aumento de colesterol?

R: Algunos trabajos científicos han indicado un pequeño aumento del colesterol debido a la presencia de cafestol y kahweol. Esto ocurre cuando el cafestol y el kahweol se consumen en cantidades relativamente elevadas, principalmente en el café que se prepara hirviendo el café molido en agua y no con métodos más habituales de preparación, como pueden ser el de filtro, soluble, espresso, etc.

P3: Si se consume café, ¿se puede beber más alcohol sin riesgo de que se produzca una cirrosis?

R: No; el consumo excesivo de alcohol no es aconsejable nunca. Aunque existen pruebas científicas de que el café puede tener efectos beneficiosos en el funcionamiento del hígado, el consumo de alcohol puede acarrear otros riesgos graves. Esos riesgos no se ven contrarrestados por el consumo de café.

P4: He oído que los efectos del alcohol en las mujeres pueden ser distintos que en los hombres. ¿Son los efectos del café distintos según el género?

R: No hay ninguna prueba de que el café pueda tener efectos diferentes en las mujeres y en los hombres. Esto se basa en datos procedentes de amplios estudios epidemiológicos en los que participaron hombres y mujeres en números semejantes.

P5: ¿Cuántas tazas de café habría que consumir para ayudar al funcionamiento del hígado?

R: Según los resultados de algunos estudios epidemiológicos, el nivel de protección varía según la cantidad de tazas que se consuman a diario. En la mayoría de esos estudios, se obtienen resultados con significado estadístico con el consumo de 3 ó 4 tazas al día, lo que representa un nivel de consumo corriente e inofensivo. Se están haciendo investigaciones para elucidar el mecanismo de actuación.

P6: ¿Es factor clave para alcanzar un efecto positivo en el funcionamiento del hígado el consumo diario de café?

R: Los efectos positivos que se han dado a conocer se basan principalmente en los resultados procedentes de datos epidemiológicos. Esos estudios tienen en cuenta el consumo tal como lo comunican los participantes, y se obtienen resultados significativos con un consumo diario de 3 a 4 tazas.

P7: ¿Son similares los efectos cuando se consume café espresso, de filtro o instantáneo?

R: No tendría que haber ninguna diferencia entre esas tres maneras de preparar el café. No existe motivo para suponer diferentes efectos en la función hepática.

P8: ¿Son los efectos del café descafeinado tan beneficiosos como los del café corriente?

R: No se han llevado a cabo estudios en que se utilice específicamente café descafeinado

P9: Bebo habitualmente mi café con leche y azúcar. ¿Puedo obtener los mismos efectos beneficiosos con eso que con el café sin nada?

R: Los estudios no ofrecen ninguna prueba de que añadir o no leche o azúcar afecte a los beneficios que se observaron.



El desarrollo del sitio de "Positively Coffee" en Internet fue una operación importante que se realizó en 2003, y ese sitio entró en actividad en agosto.

El sitio Web tiene su propia identidad, pero es parte del Programa de Comunicación Positiva de la Organización Internacional del Café. Tiene por objeto es facilitar información veraz, equilibrada y consistente a todos cuantos estén interesadas en aprender más acerca de los beneficios del consumo del café, que son objeto del Programa Positively Coffee.

Todo el material de "Positively Coffee" está disponible para ser descargado de Internet en español, francés, inglés y portugués, y los temas de que se dispone hasta el momento abarcan lo siguiente:

- El café y el rendimiento mental: Serie "Qué buena idea"
- El café y el trabajo : Serie "Funcione Bien"
- El café y los antioxidantes
- El café y la protección del hígado

Se añaden con regularidad nuevos materiales, para estar atentos a las novedades.

Además, se puede descargar de Internet este número de la Newsletter, igual que números anteriores. Hay también una página muy útil de enlaces con otras entidades relacionadas con el café.

Queremos que este sitio sea útil e interesante para todos los que deseen enterarse de los beneficios del café. Por favor, háganos saber cualquier comentario o idea. Se puede dirigir por email a: positivelycoffee@ico.org. Esperamos sus opiniones.



SEMINARIO SOBRE EL CAFÉ Y LA SALUD

**Cartagena de Indias
Colombia, 15 de septiembre de 2003**

El Seminario sobre el café y la salud se llevó a cabo en Cartagena (Colombia) el 15 de septiembre de 2003 como parte de la celebración del 400 aniversario de la Organización Internacional del Café. Participaron en él unas 300 personas, entre ellas distinguidos científicos y otras personalidades tanto del sector público como del privado de más de 60 países.

En una serie de comunicaciones basadas en las últimas investigaciones científicas se examinaron los beneficios positivos del consumo del café, tales como sus efectos antioxidantes y anti-inflamatorios, sus efectos protectores frente a las enfermedades cardiovasculares, cáncer y algunas dolencias del sistema nervioso, sus propiedades antidepresivas y su contribución al tratamiento de la adicción a las drogas.

Se dispondrá en breve de los textos de las comunicaciones en español y en inglés. Para más información diríjanse, por favor, al señor Martin Wattam, administrador de la Biblioteca de la ICO, cuya dirección de correo electrónico es: wattam@ico.org

CURIOSIDADES CAFETERAS

He aquí las respuestas:

1. En 1930, la primera obra de teatro original de Agatha Christie, titulada "Café negro", fue representada en Londres y seguidamente se convirtió en uno de los favoritos del repertorio de los grupos de aficionados teatrales. Hace poco Charles Osborne, autor de una la guía de la vida y las obras de Christie, la convirtió en novela.
2. Se cree que Federico el Grande, rey de Prusia (1740-86), hacía su café con champaña cuando estaba en el frente de batalla con sus tropas. ¡A veces le añadía un poco de mostaza a su café!
3. Los especialistas en horticultura del Real Jardín Botánico de Kew en Londres produjeron la nueva planta empleando esquejes enviados desde la Isla de Mauricio en 1980. Se creía que era una especie extinta hasta que un estudiante que buscaba plantas raras en la isla encontró ese espécimen a orillas de la calle. Botánicos locales enviaron esquejes a Kew, en espera de poder salvar de la extinción el árbol. Las plantas regresaron recientemente a la Isla y están protegidas por tres cercas de chapa metálica para evitar que las dañe la gente del lugar que cree que pueden curar muchas enfermedades.
4. El cafeto de café da su primera cosecha completa cuando tiene unos 5 años. De ahí en adelante producirá con regularidad durante 15 ó 20 años.
5. El capuchino se llama así por el pico de su espuma, que recuerda la cogulla del hábito de los frailes capuchinos.
6. Todos esos términos son utilizados para describir el sabor del café.
 Ácido: Entre más ácido sea el café es más "mordaz" (No tiene relación con el nivel de PH).
 Amantequillado: Un café completo con un sabor aceitoso en la boca, asemeja lo cremoso de la manteca.
 Inmaduro: Un sabor tosco como resultado de una corta temprana y/o no haber tostado los granos lo suficiente.
 Suave Un sabor suave, sin acidez
 Almendrado Sabor y aroma de nueces tostadas
7. La combinación correcta es

País	Nombre del café
(a) Rusia	(5) Kophe
(b) Japón	(8) Kehi
(c) Indonesia	(7) Kopi
(d) Grecia	(1) Kafeo
(e) Finlandia	(6) Kahvi
(f) China	(2) Kai-fey
(g) México	(3) Café
(h) Inuit (Esquimal)	(9) Kaufee
(i) Jordania	(4) Qahwa
8. Brasil emitió una estampilla con aroma a café en 2001 para promover su café. Según dicen, el aroma debería durar hasta 5 años.
9. Verdad. Todo el café se produce dentro de una zona de 1.000 millas alrededor del ecuador, desde el Trópico de Cáncer en el norte hasta el Trópico de Capricornio en el sur.
10. Se le atribuye ese comentario a Vincent Van Gogh, reconocido aficionado a la "vida de café".