

La cafeína y la salud

La cafeína es un estimulante químico natural que también puede crearse sintéticamente para el consumo.

La cafeína natural se encuentra en los granos de café, las hojas de té, los granos de cacao, las bayas de guaraná y las hojas de yerba mate. Las preparaciones de cafeína pueden agregarse a bebidas, alimentos, comprimidos o suplementos en polvo. En los EE. UU., alrededor del 85 % de los adultos consumen cafeína todos los días, y el consumo promedio es de 135 mg por día (equivalente a 12 onzas de café). La fuente más común de cafeína es el café para los adultos y los refrescos y el té para los adolescentes.

¿Cómo absorbe y metaboliza el cuerpo la cafeína?

La cafeína se absorbe en el torrente sanguíneo dentro de los 45 minutos posteriores a la ingesta. El metabolismo de la cafeína varía entre las personas, pero su acción suele durar de 2.5 a 4.5 horas. El embarazo y algunos medicamentos (anticonceptivos orales, ciertos antidepresivos, medicamentos cardiovasculares y antibióticos) enlentecen la eliminación de la cafeína del torrente sanguíneo. Por el contrario, fumar cigarrillos aumenta la velocidad de eliminación de la cafeína del torrente sanguíneo.

Efectos beneficiosos de la cafeína

La cafeína en dosis moderadas (40-200 mg) actúa dentro del cerebro para reducir la fatiga, aumentar el estado de alerta y disminuir el tiempo de reacción. La cafeína también puede disminuir el apetito y reducir levemente el aumento de peso. En dosis moderadas, la cafeína se ha asociado con una disminución del riesgo de depresión y suicidio en algunos estudios.

Usos médicos de la cafeína

La cafeína se usa para tratar las pausas intermitentes en la respiración (apnea) en bebés prematuros. La adición de cafeína a los analgésicos recetados comúnmente (como el acetaminofeno) puede disminuir el dolor agudo debido a ciertas afecciones, como las migrañas.

Efectos negativos frecuentes de la cafeína

La cafeína provoca aumentos temporales de la presión arterial en las personas que anteriormente la han consumido poco o nada. La cafeína, en especial en dosis más altas, puede causar ansiedad, así como dificultad para conciliar el sueño si se consume a última hora del día. El cese abrupto de la cafeína en quienes la consumen habitualmente puede provocar síntomas de abstinencia, que normalmente alcanzan su punto máximo tras 1 o 2 días y se manifiestan con dolor de cabeza, fatiga y estado de ánimo deprimido. Debido a que una mayor ingesta de cafeína en el embarazo se asocia con un menor peso al nacer del bebé, el consumo de cafeína no debería superar los 200 mg por día durante el embarazo.

Efectos de la cafeína en dosis muy altas

La ingesta de dosis muy altas de cafeína (1200 mg o más) puede causar agitación, ansiedad grave, presión arterial elevada y

La cafeína es un estimulante químico que se encuentra naturalmente en algunas plantas, como los granos de café, las hojas de té y los granos de cacao. Puede prepararse sintéticamente y agregarse a bebidas, alimentos, comprimidos y suplementos.



Efectos del uso de cafeína en dosis moderadas (40-200 mg o 16 onzas de café por día)

Posibles beneficios de la cafeína

- Aumento del estado de alerta
- Disminución de la fatiga
- Mejora en el tiempo de reacción
- Disminución del apetito, que puede reducir levemente el aumento de peso
- Disminución del riesgo de depresión y suicidio

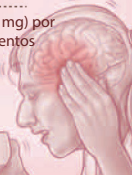


Posibles daños de la cafeína

- Aumento de la ansiedad y dificultad para dormir
- Síntomas de abstinencia (dolor de cabeza, fatiga, depresión) si el uso habitual se interrumpe repentinamente
- Bebés con menor peso al nacer si se usa en dosis altas durante el embarazo

Dosis muy altas (≥ 1200 mg) por uso excesivo de suplementos energéticos con cafeína

- Ansiedad grave
- Aumento de la presión arterial
- Puede ser mortal si se mezcla con alcohol



palpitaciones. Esto puede ocurrir con el uso excesivo de comprimidos o suplementos de cafeína en forma líquida (bebidas energéticas) o en forma de polvo. Consumir bebidas o concentrados ("shots") energéticos que contienen cafeína junto con alcohol es peligroso y ha provocado casos de muerte.

Posibles beneficios para la salud de beber café

Algunos estudios han demostrado una disminución de la mortalidad asociada con el consumo de 2 a 5 tazas estándar de café con cafeína o descafeinado por día. En algunos informes, el consumo habitual de café con cafeína y descafeinado se ha asociado con un menor riesgo de diabetes tipo 2 y cáncer de endometrio. En otros informes, tanto el consumo de café con cafeína como descafeinado se asoció con un menor riesgo de cáncer de hígado, cálculos biliares y cáncer de la vesícula biliar, pero el beneficio potencial fue más fuerte con el café con cafeína. El consumo de café con cafeína también se ha asociado con un menor riesgo de enfermedad de Parkinson y cirrosis hepática.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

National Library of Medicine (Biblioteca Nacional de Medicina)
medlineplus.gov/caffeine.html

Para encontrar esta y otras hojas para el paciente de JAMA, visite la colección Para pacientes en jamanetworkpatientpages.com.

Autora: Kristin Walter, MD, MS

Afiliación de la autora: Editora asociada, JAMA.

Divulgaciones relacionadas con conflictos de intereses: No se informaron.

Fuente: van Dam RM, Hu FB, Willett WC. Coffee, caffeine, and health. *N Engl J Med*.