

## Cafeína: El exceso puede ser nocivo para la salud

Por Natalie McGill

Quizás sienta que necesita una taza de café para despertarse en la mañana o una bebida energizante para mantenerse despierto durante el día. Estas bebidas tienen un ingrediente en común que hace que siempre quiera más: cafeína.

La cafeína es una sustancia que puede encontrarse en bebidas, como los refrescos, el café y el té, o en alimentos, como el chocolate. Estimula el sistema nervioso central, aumentando el estado de alerta y la concentración. Pero, el exceso de cafeína es perjudicial y, si necesita dos bebidas en lugar de una, es importante reconocer que estos son signos de un problema...y las formas de acabar con él.

Muchos adultos en Estados Unidos consumen cafeína de manera habitual y deberían saber de qué manera la cafeína los afecta, afirma el Steven Meredith, PhD, investigador postdoctoral de la Unidad de Investigación de Farmacología del Comportamiento de la Facultad de Medicina de la Universidad Johns Hopkins.

Meredith explica que una lata de refresco de 12 oz, por lo general, contiene 40 mg de cafeína, en tanto que una bebida energizante de 16 oz podría contener 160 mg o más. Las tazas de café que se sirven en una cafetería pueden contener 300 mg o más de cafeína. Y a eso hay que sumarle los endulzantes agregados y las calorías.



Los adultos sanos pueden tolerar 400 mg o más de cafeína por día, pero el consumo de cantidades excesivas puede derivar en problemas de salud, como, por ejemplo, afecciones cardíacas, advierte Meredith. Según la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos, otros efectos secundarios pueden ser: presión arterial elevada, deshidratación, mareos y dificultades para dormir.

“Ciertas personas, especialmente los niños, los adultos mayores, los enfermos cardíacos, las mujeres embarazadas y las que están amamantando, y las personas con problemas de ansiedad u otros problemas psicológicos, deben evitar el consumo excesivo o consultar a su médico antes de ingerir demasiada cafeína,” dice Meredith.

La cafeína produce efectos secundarios cuando se consume en exceso, pero también provoca síntomas de abstinencia cuando no se toma la cantidad habitual.

Los síntomas son “exactamente opuestos a los efectos directos de la cafeína,” explica Meredith.

“Así que, si la cafeína lo hace sentir con más energía y alerta, la falta de ella puede hacer que se sienta cansado o grogui,” añade. “Y de manera consciente o no, muchas personas tratan de aliviar o evitar los síntomas de abstinencia consumiendo más cafeína.”

### Consejos para reducir el consumo de cafeína

Si le parece que consume demasiada cafeína y la mejor manera de remediar esto es cortar por lo sano, se equivoca.

Según Meredith, la mejor manera de reducir la necesidad de cafeína es hacerlo gradualmente. Si generalmente toma dos o tres bebidas con cafeína por día, tome dos, recomienda. Evite beber cafeína en la tarde o en la noche, ya que podría afectar su capacidad de conciliar el sueño. El ejercicio regular y una dieta saludable también pueden ayudarlo a reducir la necesidad de cafeína.

“Si se prepara usted mismo el café, o si lo compra en una cafetería, hágalo con un 75 por ciento de café común y un 25 por ciento de descafeinado durante la primera semana de su intento de abandonar el hábito, y luego vaya incorporando poco a poco más café descafeinado en las semanas subsiguientes,” sugiere Meredith.

Reducir gradualmente la necesidad de



Muchos adultos que consumen cafeína habitualmente no son conscientes de los posibles efectos negativos.

cafeína es mejor que dejar de tomarla de un día para el otro, ya que dejar la cafeína de manera abrupta puede empeorar los síntomas de abstinencia, tales como fatiga, irritabilidad, náuseas y vómitos.

### Mantenga la cafeína lejos de los niños

Si bien la cafeína suele estar presente en las bebidas para niños, es mejor mantenerla fuera de la dieta infantil. Los pediatras recomiendan que los niños menores de 12 años no beban cafeína ya que no hay ningún beneficio asociado con consumir cafeína a esa edad, explica Meredith. Según un estudio reciente, el consumo de cafeína a una edad temprana puede derivar en un desarrollo más lento del cerebro en los adolescentes.

“En la actualidad, los niños no solo tienen acceso a una mayor variedad de productos que contienen cafeína, sino que algunos productos contienen más cafeína que la cantidad a la cual estábamos expuestos la mayoría de nosotros cuando éramos niños,” dice Meredith. “Una bebida con cafeína puede contener tres o más veces la cantidad de cafeína que se encuentra en un solo vaso de refresco.”

Además de qué cantidad de cafeína consumen sus hijos, los padres deben considerar la idea de reducir ellos mismos su ingesta de cafeína o eliminarla de su dieta para dar un buen ejemplo a los niños.

En lugar de depender de la cafeína para despertarse por la mañana o tener más energía en la tarde, “podemos enseñarle a nuestros hijos que hay otras formas de resolver estos problemas, como hacer ejercicio o dormir más,” concluye Meredith.



>> Para más información sobre la cafeína, visite [www.nlm.nih.gov/medlineplus/caffeine.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/caffeine.html)

Fotos cortesía de iStockphoto: foto del café, Carlos Álvarez

### Cómo reconocer los signos de un hábito

Si necesita más cafeína para sentirse de la misma forma en que se sentía con una dosis menor, por ejemplo, si necesita dos tazas de café para despertarse en lugar de una, esto puede ser un signo de que está desarrollando un hábito. Si ese es el caso, podría presentar síntomas de abstinencia, como dolor de cabeza, por ejemplo, cuando no toma cafeína.

