

**AMO
MI CAFÉ**
es rico
y natural

El café, una bebida natural y un alimento funcional

De forma natural, contiene antioxidantes y mejora la concentración

Cuando se consume entre 3 y 4 tazas diarias contribuye aportando minerales, fibra y antioxidantes a la alimentación. También sus componentes favorecen la concentración y colaboran para la recuperación después de la actividad deportiva. Gran cantidad de estudios actuales lo colocan entre los consumos cotidianos que aportan a la salud.

Buenos Aires, 4 de octubre de 2012. El café, la segunda bebida más consumida en el mundo después del agua, está también en la lista de las bebidas que complementan la alimentación saludable, junto a los 5 grupos básicos de alimentos para la buena salud (sustancias grasas, lácteos, carnes y huevos, frutas y verduras, almidones). En el mundo se estima que se consumen más de 2.500 millones de tazas por día(1). Entre sus propiedades, el café de forma natural, mejora la concentración y contiene antioxidantes.

En un evento organizado por la Cámara Argentina de Café, la nutricionista **Andrea Rochaix**, presentó los avales científicos que colocan al café, como un elemento ideal de la alimentación cotidiana. Por su parte, la Jueza Sensorial **Analía Alvarez**, presentó su historia y su rol en la cultura.

De la naturaleza a la taza

El café es un producto de origen vegetal que contiene una serie de componentes similares a los de las frutas y verduras, el cacao o el té. **Contiene vitaminas, minerales y cientos de compuestos diferentes que pueden tener efectos beneficiosos sobre el organismo.** El principio activo del café es la cafeína, una de las sustancias más estudiadas en el mundo. El café está compuesto por más de 1.000 sustancias químicas distintas (**aminoácidos**, otros **compuestos nitrogenados**, **polisacáridos**, **azúcares**, **triglicéridos**, **ácido linoleico**, **diterpenos** (cafestol y kahweol), **ácidos volátiles** (fórmico y acético) y **no volátiles** (láctico, tartárico, pirúvico, cítrico, **compuestos fenólicos** (ácido clorogénico), **cafeína**, **sustancias volátiles** (sobre 800 identificadas, 60-80 contribuyen al aroma del café), **vitaminas y minerales**. El café se produce en 70 países que, en conjunto, alcanzan un volumen de 133 millones de sacos de 60 kg.



**AMO
MI CAFÉ**
es rico
y natural

El café mejora la concentración

El café tiene aspectos positivos sobre el grado de atención y concentración mental, la somnolencia matinal, el jet lag, la somnolencia posterior a las comidas en las primeras horas de la tarde, debido al contenido natural de cafeína. La cafeína es un estimulante natural del sistema nervioso central. El consumo de cafeína produce efectos beneficiosos sobre la capacidad de atención y la memoria.

Este atributo se destaca, por ejemplo, en investigaciones que muestran el efecto positivo del café en los momentos de conducir vehículos. Un estudio(2) realizado en condiciones reales de conducción nocturna en una autopista concluyó que una sola taza de café (con un contenido de cafeína que era de 200mg/taza) en comparación con una siesta de 30 minutos produjo menos somnolencia, menor estado de fatiga y menor número de errores en la conducción.

El café y los antioxidantes

El café es una de las bebidas con mayor cantidad de antioxidantes. Los antioxidantes son compuestos que protegen al organismo del daño oxidativo que causan moléculas llamadas radicales libres, que producen la degeneración en las células. De forma natural, nuestro cuerpo tiene un sistema de defensas antioxidantes, no obstante, es indispensable la ingesta de los mismos. Según una publicación de American Journal of Clinical Nutrition, ocupa el 6° lugar dentro de los 50 principales alimentos y bebidas que contienen antioxidantes. Sólo alimentos como las moras, nueces, fresas, alcauciles y arándanos contienen más antioxidantes por ración que el café.

La cafeína tiene la capacidad de inhibir la lipoperoxidación producida por radicales libres, convirtiéndolo en un potente antioxidante. El café neutraliza el efecto de los radicales libres sobre las células, debido a la presencia de polifenoles, la cafeína y otros compuestos derivados del proceso mismo de tostado de los granos. Esto es importante porque los radicales libres se asocian con el desarrollo de enfermedades degenerativas.

Estos efectos beneficiosos, por ejemplo, son capitalizados en el mundo del deporte. El café es una bebida aceptada y muy consumida por deportistas. Produce sensación de bienestar, mejora el



**AMO
MI CAFÉ**
es rico
y natural

estado general, da mayor capacidad de alerta y predisposición o ganas a la hora de iniciar la actividad deportiva. Al mismo tiempo, la presencia de antioxidantes en el café es una manera de neutralizar los posibles efectos negativos de un ejercicio intenso que puede producir inflamación y daño celular.

Otros beneficios del café

Uno de los beneficios probados del café, que no es tan conocido de forma popular, es su “efecto prebiótico” que es el que se produce cuando los componentes no digeribles de un alimento estimulan el crecimiento de la flora o bacterias intestinales protectoras. El café contiene polisacáridos no digeribles que se consideran fibra dietética.

También contribuye a la generación de sensación de saciedad, por eso es un complemento en el caso de necesidad de controlar el peso.

Un poco de historia y de botánica del café

El café acompaña a las personas, como parte de su cultura, desde los inicios de la humanidad

Desde que los primeros arbustos de Coffea colonizaron gran parte de África central, hasta hoy, han pasado más de 400.000 años. Las tribus del sur oeste de Abisinia (actual Etiopia), sur de Sudán y noreste de la República Democrática del Congo utilizaban los frutos rojos de los arbustos de coffea, que crecían silvestres alrededor de sus aldeas, para tener más concentración y resistencia en las cacerías de animales o en las frecuentes batallas en las que a menudo se enfrentaban con clanes guerreros y traficantes de esclavos. Desde ese momento hasta ahora, han pasado 2.000 años. Desde que los primeros cultivos de café comenzaron a tapizar de verde las laderas de las áridas montañas de Yemen, pasaron 13 siglos. **En todo ese tiempo, el café ha estado presente en la vida de las personas a lo largo y ancho del planeta.**

El arbusto del café, que produce “cerezas”

El cafeto es un arbusto que se desarrolla en la franja central del mundo, entre el Trópico de Cáncer y el Trópico de Capricornio. Produce un fruto ovalado, llamado “Cereza del Café”, de color verde que al madurar va adquiriendo diferentes tintes rojizos o amarillos, dependiendo de la especie y de la variedad.

A decorative border surrounds the page, featuring a repeating pattern of coffee beans and stems. In the center, a white banner with a red dashed border contains the text "AMU MI CAFÉ" in large, bold, black letters, with "es rico y natural" written below it in smaller, red, lowercase letters.

**AMU
MI CAFÉ**
es rico
y natural

Cada cereza está conformada por una cáscara, una pulpa gelatinosa y, en el centro, dos semillas recubiertas por un tegumento llamado pergamino. Esas semillas son los granos de café, que antes de tostar son de color verde.

Dos variedades principales

Aunque existen gran cantidad de especies de cafeto, sólo dos son comercialmente importantes: la especie *Canephora* o **Robusta** y la especie **Arabica**.

La especie Robusta crece a nivel del mar hasta los 600 metros de altura, es una gran productora, muy resistente a enfermedades y plagas, cuyo principal atributo en boca es el AMARGOR. Los dos principales productores son Vietnam y Brasil, donde se cultivan en grandes extensiones a pleno sol. Es de menor valor en el mercado mundial y **representa alrededor del 30 % del volumen total** de café comercializado. **El 70 % restante corresponde al comercio de la especie Arabica**, que tiene como atributo principal a la ACIDEZ. Más fina y delicada, la especie arabica, se desarrolla mejor entre los 900 y los 2200 metros de altura, en suelos volcánicos y bajo la cobertura del bosque natural o bajo sombras implantadas. Muchos países productores de arabicas, están dando prioridad al cuidado de los ecosistemas en las regiones cafeteras. Significa que impulsan la reforestación; el reciclado del agua que se utiliza para procesar el café, disminuyendo así la contaminación en las napas; crean programas para reutilizar los desechos a través de la producción de compost y hasta la generación de energía a través de eco combustibles.

REFERENCIAS:

(1) Federación de cafeteros de Colombia.

(2) Philip P, Taillard J, Moore N, Delord S, Valtat C, Sagaspe P, et al. The Effects of Coffee and Napping on Nighttime Highway Driving. A Randomized Trial. *Ann Intern Med* 2006; 144:785-791.

Sagaspe P, Taillard J, Chaumet G, Moore N, Bioulac B, Philip P. Aging and nocturnal driving: better with coffee or a nap? A randomized study. *Sleep* 2007; 30:1808-13

**AMOR
MI CAFÉ**
es rico
y natural

¿Sabías que? No siempre el café se consumió tostado...

Primero se utilizó verde, machacado con grasa y luego, tanto sus hojas como sus granos, se hirvieron, con el fin de lograr resistencia física, disipar el sueño, calmar los dolores intestinales y de cabeza, combatir la fiebre y curar llagas en la piel.

Más tarde cuando, se comenzó a tostar, fue la bebida religiosa por excelencia entre los musulmanes. Para los sufíes antiguos, el café era la bebida que comunicaba a los derviches danzantes directamente con Dios y por siglos ha sido un ingrediente infaltable en esa liturgia.

En la Etiopía ortodoxa, los monjes lo utilizaron desde temprano para mantenerse despiertos en las largas noches de oración y, hoy, entre las tribus animistas de varios países de África, el café cumple un rol relevante en muchas de sus ceremonias.

En Europa, antes de transformarse en la bebida social que conocemos, servida en los ámbitos adecuados a los que se llamó cafeterías, el café apareció como un brebaje exótico con cualidades medicinales destacables. Como lo indica un informe, escrito en 1685 por un médico y un farmacéutico de Lyon. Los estudiosos analizaron el café y publicaron sus conclusiones, asegurando que el café reunía una cantidad de preciosísimas cualidades, desde mantener el calor del cuerpo hasta fortificar la voz y curar la gota.

Mitos del café

1. ¿El café aumenta el riesgo de enfermedades Cardiovasculares? No, es falso.

El consumo de café en cantidades moderadas no está vinculado a enfermedades cardiovasculares, arritmias ni hipertensión.

2. ¿El café es diurético? No, es falso.

El efecto diurético del café es similar al que se produce con el consumo de agua. Además por ser una bebida preparada con más del 90% de agua, contribuye a la ingesta diaria de líquidos.

3. ¿El café nos vuelve adictos a él? No, es falso.

Estudios científicos recientes utilizando escáners cerebrales muestran que los consumidores de café en forma moderada NO desarrollan dependencia física a la cafeína.



**AMO
MI CAFÉ**
es rico
y natural

Acerca de la Cámara Argentina de Café

La Cámara Argentina de Café es una entidad empresaria fundada el 29 de noviembre de 1918 por un grupo de cafeteros que se reunieron para tener una visión conjunta de la actividad. En la actualidad la Cámara nuclea 35 empresas que representan el 86% del mercado local a fin de ofrecer el mejor café a la sociedad argentina.

Para más información acerca del café: www.amomicafe.com.ar

Fan page: <http://www.facebook.com/AmoMiCafe>

Información científica acerca de la bebida: www.lacienciadelcafe.com.ar

Contacto de prensa.

Alurralde, Jasper + Asoc.

Evelyn Botti

ebotti@alurraldejasper.com

Agustín Gutierrez

agutierrez@alurraldejasper.com

Tel.: 5278-6800

www.alurraldejasper.com