

Al cerebro le gusta el café

Ana Adan es doctora en psicología y profesora titular del Departamento de Psiquiatría y Psicobiología Clínica de la Universidad de Barcelona (UB). Actualmente, dirige la línea de investigación de Psicofarmacología y Drogodependencias integrada en el Grupo Consolidado de Neuropsicología de la UB. Ha publicado más de un centenar de artículos científicos y una veintena de libros, el último dedicado a la cafeína.

“Cafeína y rendimiento cognitivo” que es como se llama esta obra, es una interesantísima revisión bibliográfica de los estudios científicos más relevantes en materia de cafeína y rendimiento cognitivo de los últimos 20 años. De este trabajo, impulsado por el Centro de Información Café y Salud, se concluye, que el consumo de hasta 400 mg de cafeína al día aumenta de forma segura nuestra capacidad cognitiva, ya que sus efectos en el organismo producen incrementos en la alerta, la atención y la concentración. Además, la cafeína mejora nuestro estado de ánimo subjetivo y tras su ingesta nos sentimos más eficientes, vigorosos y motivados por el trabajo. Por el contrario, la cafeína reduce nuestra percepción subjetiva de somnolencia, fatiga, cansancio y afecto negativo, según consta en la obra de Adan.

¿Por qué un trabajo de este tipo?

Por voluntad propia, pero sobre todo porque hemos detectado que existen muchas lagunas y muy poca pasión por la investigación sistemática de la cafeína. Cuando se realiza este tipo de trabajos, generalmente se opta por la investigación a través de administraciones no naturalistas -tipo pastillas- que poco tienen que ver con la ingesta real de cafeína que todos nosotros hacemos y en la que el café resulta, prácticamente, de consumo general. El uso de estas presentaciones alternativas de cafeína puede modificar los resultados de los estudios, algo que sin embargo, no siempre es considerado con la importancia que merece.

De igual manera, desde hace tiempo y a raíz de otros trabajos previos relacionados con la cafeína hemos detectado que no se ha estudiado exhaustivamente los efectos de este alcaloide sobre las habilidades neurocognitivas humanas, algo que para nosotros debe corregirse hasta conseguir “mapear” todo el tema cognitivo.

Esta falta de interés es común tanto en el ámbito científico como en el empresarial, que no está subvencionando, por lo general, estudios al respecto.

¿A qué cree que se debe la falta de interés por el estudio de la cafeína?

Básicamente a que esta no es una sustancia que haya permitido desarrollar medicamentos con indicaciones para patologías severas de elevada prevalencia en la población y tampoco genera un problema de adicción. No está reconocida ni la dependencia ni el abuso de cafeína, aunque psicobiológicamente su falta, después de periodos prolongados de ingesta continuada, provoca algunos síntomas de malestar o abstinencia, que al no necesitar de abordaje terapéutico no son reconocidos como tales por la OMS.

Una café con azúcar para mejorar la memoria

¿Qué conclusiones se derivan de su trabajo?

Esencialmente que el consumo de hasta, e insisto en este “hasta”, 400 mg de cafeína al día es seguro y nos ayuda a mejorar nuestra capacidad cognitiva. Hay estudios que demuestran que dosis bajas de menos de 100 mg (equivalente a un café) ya son suficientes para optimizar la atención, concentración e incluso nuestro estado de ánimo subjetivo, pudiendo afirmar que tras su ingesta nos sentimos más eficientes, vigorosos y motivados por el trabajo.



Para el correcto rendimiento de nuestro cerebro es fundamental una buena hidratación. En estados de fatiga, tomar un café, que además de agua contiene cafeína y la glucosa del azúcar, puede ser una opción muy válida.

Del mismo modo, queda demostrado que la cafeína neutraliza a los radicales libres y que, por lo tanto, actúan contra el envejecimiento, el cáncer de faringe y esófago. No obstante, este fenómeno se produce si alguien tiene el hábito, pero si se tienen los síntomas no vamos a obtener beneficios, por lo que se debe huir de anuncios triunfalistas y descartar a la cafeína como un tratamiento.

En este trabajo se hace referencia a las virtudes del café con azúcar, un servicio, sin embargo muy alejado de las recomendaciones de los cafeteros más puristas...

No nos referimos a las cualidades sensoriales de esta combinación sino a sus efectos sobre el cerebro. El café con una cantidad de azúcar moderada potencia los efectos estimulantes de la cafeína y mejora los procesos cognitivos, sobretudo de memoria.

¿Los efectos son siempre los mismos, independientemente del consumidor?

No, y precisamente este es un tema que nos gustaría trabajar con más profundidad, acercándonos al máximo posible a investigaciones realistas y determinando de forma concisa los efectos diferenciados del consumo de café en hombres y mujeres. La idea es establecer las diferencias de género



al respecto. Sabemos, por ejemplo, que las mujeres responden mejor al descafeinado, que los hombres perciben más beneficios que las mujeres y se estimulan más tras la ingesta de café en circunstancias de alta demanda de atención y que la gente mayor tarda más que la joven en metabolizar y expulsar la cafeína, la cual una vez ingerida, a los 30-45 minutos, llega a la sangre, desencadenando toda una serie de reacciones, que suelen durar entre tres y seis horas, según la edad.

Como he comentado con anterioridad la falta de estudios entorno a la cafeína y consumo de café es evidente, así que el campo a recorrer es muy amplio y este tema y otros serán muy interesantes de tratar.

Ana Adan

Es doctora en psicología y profesora titular del Departamento de Psiquiatría y Psicobiología Clínica de la Universidad de Barcelona (UB). Dirige la línea de investigación de Psicofarmacología y Drogodependencias integrada en el Grupo Consolidado de Neuropsicología de la UB y es miembro del comité editorial de diversas revistas especializadas. Ha formado parte del comité científico de diversos ensayos clínicos y ha publicado más de un centenar de artículos científicos y una veintena de libros y colaborado con capítulos de libros especializados, además de informes, como experta clínica, para el Ministerio de Sanidad. Es coordinadora y docente de las asignaturas de Psicofarmacología y Drogodependencias de grado y máster oficial de la Universidad de Barcelona, además de haber desarrollado una amplia labor docente en cursos de máster, postgrado y doctorado. Es directora y tutora del Máster en Drogodependencias, modalidad en línea, de IL3-UB.