

Veículo: PROCITROPICOS	Editoria: Notícias	Página:	Data: 24/04/2013
Tipo: INTERNET	Assunto: Café mejora la satisfacción, el humor y el aprendizaje		
Unidade citada jornal: Consórcio Pesquisa Café e Embrapa Café			
Fonte citada: Dirigente [] Chefe [] Outros empregados [] Sem citação [] Pesquisador []		Presença do nome: Capa [] Manchete [] Rodapé/legenda [] Citação [] Título [] Destaque no texto []	
Posição Gráfica: 02 elementos gráficos [] 03 elementos gráficos [] 04 elementos gráficos [] 05 ou mais elementos []		Ocupação na Página: 1/4 [] 2/4 [] 3/4 [] 1 página [] 2 páginas [] 3 ou mais páginas []	
Gênero: Crônica [] Entrevista [] Nota Informativa [] Notícia [] Artigo [] Coluna [] Reportagem [] Editorial [] Nota opinativa [] Carta ao leitor [] Charge [] Agenda []			
http://www.procitropicos.org.br/portal/conteudo/item.php?itemid=2663			



CAFÉ MEJORA LA SATISFACCIÓN, EL HUMOR Y EL APRENDIZAJE

Publicado por **Monica** em 24/4/2013 (3 leituras)

El café es un alimento funcional y nutraceutico. Esa máxima ya es aceptada por la comunidad médico-científica por estar relacionado a la prevención de enfermedades físicas, mentales y degenerativas y a la manutención de la salud. Investigaciones comprueban que el café es mucho más que cafeína, conteniendo también diversos nutrientes: minerales - como calcio, potasio, zinc, hierro, magnesio, aminoácidos, proteínas, lípidos y aún elementos antioxidantes, entre ellos los ácidos clorogénicos.

El médico neurólogo Jorge Moll Neto, presidente del Instituto D'Or Investigación y Enseñanza, desarrolla investigación desde 2009 sobre los efectos del café en el cerebro. La etapa inicial de la investigación, intitulada "Correlatos neurales de la experiencia olfativa y gustativa del café", contó con la participación de 30 voluntarios y tiene el apoyo del Consorcio Pesquisa Café, cuyo programa de investigación es coordinado por Embrapa Café.

El objetivo es entender los efectos sensoriales causados por el aroma del café en el cerebro, específicamente en los mecanismos de recompensa (placer) y motivación. Moll constató que el aroma del café tiene un efecto poderoso sobre las regiones del cerebro que regulan la sensación de placer, atención y motivación.

Segundo el neurólogo, lo que motivó la investigación fue comprender los mecanismos que conducen las personas a tomar y apreciar el café, la bebida más consumida en el mundo después del agua, siendo Brasil el segundo mayor consumidor después de los EUA. "El café es riquísimo en compuestos químicos, muchos con efectos biológicos aún desconocidos. Muchos de los beneficios atribuidos al café - por ejemplo, el efecto de estímulo intelectual y social - aún no son comprendidos, y es por eso motivo que la Neurociencia y la Medicina precisan estudiarlo", afirma.

Investigación - De acuerdo con Moll, los voluntarios son sometidos a un "examen" de resonancia magnética. A la máquina que realiza el examen, está acoplado un aparato especialmente desarrollado para presentar los aromas: el olfatómetro, lo cual a través de la abertura y cierre de válvulas permite que diversos aromas de café sean presentados al voluntario.

"Por medio de varios finos tubos que llegan próximos al nariz de los voluntarios, presentamos diversos aromas de café de forma precisamente controlada. Verificamos que el aroma del café actúa en varios circuitos cerebrales.

La primera región que detectamos fue la de la percepción olfativa 'genérica', llamada córtex olfativo, donde el aroma es percibido", explica. Moll cuenta que cualquier tipo de aroma activa esa región. "Lo que llama atención, en el caso del café, es la potencia con que el aroma de la bebida evoca activación en otras regiones del cerebro, involucradas en la experiencia de recompensa o placer, así como en mecanismos de la atención selectiva".

El neurocientífico compara el café, por ejemplo, con el vino o con los perfumes. Segundo él, el café es más rico en el perfil de aromas que cualquier una de esas sustancias. "El café tiene más de 200 componentes que son liberados en el aire ("volátiles") y muchos de esos pueden ser percibidos por el olfato", completa.

Futuro - La investigación pretende aún descubrir si existen compuestos químicos en el café con efectos más selectivos, o sea, si ciertos compuestos están asociados a experiencias subjetivas más específicas y a regiones diferentes del cerebro.

"El objetivo ahora es la construcción de un nuevo olfatómetro, permitiendo presentación de mayor número de muestras con mayor intensidad y precisión temporal. Ciertos cafés con diferentes concentraciones de sustancias pueden tener efectos diferentes en relación a la actividad cerebral", asegura Moll.

Enfermedades físicas - De acuerdo con estudios norteamericanos, el consumo de café puede disminuir las chances de accidentes cardiovasculares (infartos) y cerebrales ("derrame" o AVC), de diabetes e hipertensión, además de disminuir la incidencia de la osteoporosis y de crisis de asma, en ese caso debido al efecto broncodilatador de la cafeína.

La bebida mejora también la capacidad de atención, memoria y aprendizaje. "Es claro que cada individuo es único y reacciona de una forma. Los horarios más recomendados para tomar café son en la mañana, después del almuerzo y en la tarde.

Algunas personas no deben consumir café al final de la tarde o en la noche, pues podrán tener insomnio debido a la cafeína. En media, el consumo recomendado, de acuerdo con estudios epidemiológicos sobre los beneficios del café, es de tres a seis tazas al día", aclara.

Enfermedades mentales y degenerativas - El café también es conocido por sus potentes antagonistas opiáceos, los quinóidos, formados en la torrefacción del café a partir de los ácidos clorogénicos.

Son poco conocidos otros efectos en el organismo humano de los quinóidos, que también poseen una acción inhibitoria de la recaptación de la adenosina, actuando como citoprotector (o sea, protegiendo la célula de efectos oxidantes). Por eso, los ácidos clorogénicos y los quinóidos formados en la torrefacción adecuada del café pueden hasta ser más importantes que la cafeína en la bebida y de gran ayuda en la prevención y control de trastornos como la depresión, el alcoholismo y el uso de drogas.

Estudios también comprueban que el consumo de café puede prevenir enfermedades neurodegenerativas, como Parkinson y Alzheimer, potencialmente debido a su efecto antioxidante.

Fuente: Gerencia de Transferencia de Tecnología de Embrapa Café - www.embrapa.br/cafe y www.consorciopesquisacafe.com.br