



debido a las posibles interacciones entre los compuestos del café y algunos fármacos. Otro de los efectos benéficos asociados a sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes lo ejemplifica el estudio en persona de 60 años o más en Estados Unidos, que reveló que los consumidores de café (dos o más tazas al día) tenían menor probabilidad de presentar un bajo rendimiento cognitivo que quienes no consumen café. Esto es: el consumo de café protege contra el declive cognitivo asociado a la edad al reducir el daño oxidativo neuronal. Aunque la mayoría de los estudios son observacionales y no muestran una relación de causa-efecto, en estudios rigurosos (como los ensayos clínicos aleatorizados y controlados) también se han identificado efectos que pueden ser beneficiosos para la salud. Por ejemplo, se encontró que el consumo de café en personas adultas sanas aumentó la capacidad antioxidante en el plasma y disminuyó la formación de lípidos oxidados e inflamatorios, asociados al desarrollo de enfermedades cardiovasculares. En contraste, en otro ensayo aleatorizado y

controlado en personas adultas sanas, el consumo de hasta cinco tazas de café al día no tuvo efectos benéficos ni adversos sobre la salud. No debemos olvidar el componente genético: las diferencias en los genes involucrados en la manera en que cada organismo metaboliza los componentes de esta bebida determinarán sus efectos en la salud de quienes la consumen.

Componentes antiinflamatorios de la dieta

El papel de la inflamación de bajo grado en la salud, así como el de la dieta en su modulación, se ha reportado ampliamente. Se desarrolló un indicador del potencial inflamatorio a partir de datos de dietas de todo el mundo, incluidos los de México. Este indicador analiza los componentes de la dieta y sus efectos en la salud, desde los niveles de citocinas inflamatorias en la sangre hasta su impacto en enfermedades crónicas. Incluye 45 parámetros alimentarios identificados por su efecto proinflamatorio o antiinflamatorio.

Entre los alimentos o componentes antiinflamatorios se encuentran la cafeína, el ajo, la cebolla, el jengibre, el chile, el romero, el orégano, el té verde o negro, las vitaminas A, C, D y E, la fibra, las grasas insaturadas y los polifenoles, entre otros. En cambio, entre los componentes que promueven la inflamación crónica de bajo grado se encuentran el colesterol, las grasas saturadas y trans, la energía total diaria y los carbohidratos.

No hay fórmulas mágicas: el potencial antiinflamatorio de la dieta no proviene de un solo elemento; esto lo determinarán las cantidades de los alimentos y los componentes que escojamos cada día para alimentarnos. Un ejemplo: la cafeína tiene un efecto antiinflamatorio, pero si se le agrega exceso de azúcar, se incorpora un componente proinflamatorio. Además, considerando la información sobre los efectos antiinflamatorios de algunos ingredientes, como el uso de grasas poliinsaturadas (aceites vegetales) y la inclusión de ajo, cebolla, chile y especias como el romero y el orégano en la preparación de los alimentos, se potencia el efecto antiinflamatorio de la alimentación diaria.

La fórmula más efectiva es seguir las recomendaciones de las Guías Alimentarias Saludables y Sostenibles para la Población Mexicana 2025-2030, ya que recomiendan consumir más vegetales y leguminosas, cocinar con aceites vegetales, incluir menos productos de origen animal, eliminar carnes ultraprocesadas (como el jamón, bolonia, chorizo o tocino), limitar el consumo de azúcares y productos ultraprocesados (generalmente con sellos de advertencia y leyendas precautorias), tomar agua natural para mantener una buena hidratación y no sustituirla por otras bebidas, incluido el café. Estas recomendaciones garantizan,

además de una dieta sostenible, una dieta saludable y antiinflamatoria de bajo grado.

Es importante enfatizar que la cafeína y los productos que la contienen no se recomiendan para su consumo en niñas y niños, tal como lo indican las leyendas precautorias del etiquetado frontal.

No podemos dejar de mencionar el impacto ambiental del café: tiene un alto impacto en la biodiversidad y genera emisiones significativas de gases de efecto invernadero. Además, su producción contribuye a la pérdida de biodiversidad y requiere un alto consumo de agua, por lo que se aconseja reducir el consumo de café, evitar el desperdicio de café ya preparado, enviar a compostaje los residuos del café y sus filtros y utilizar termos rellenables, entre otras recomendaciones.

En conclusión, el café no es un enemigo de la salud. En la mayoría de las personas adultas sanas, su consumo moderado puede formar parte de una dieta equilibrada, y de hecho, aportar compuestos con efectos antioxidantes y antiinflamatorios. Como cualquier alimento o bebida, sus beneficios o riesgos dependen del contexto: la salud de quien lo consume, la cantidad, la forma de preparación y con qué se acompaña su ingesta. Si se elige sin exceso de azúcar y dentro de una alimentación basada en verduras, frutas, leguminosas y granos enteros, y sin ultraprocesados, el café puede ser un aliado para disfrutar y cuidar la salud al mismo tiempo.

