



Café y té helado: Los estimulantes de siempre pero con más hidratación

Añadir hielo, o elaborarlos en forma de granizado, es una opción refrescante para combatir el calor. Pero al ser bebidas excitantes, los expertos recomiendan no tomar más de tres al día, ya que su abuso puede provocar insomnio y palpitaciones. Para mantener sus propiedades no conviene dejarlos en la nevera más de 24 horas

17 Julio 09 - Madrid - Beatriz Muñoz

Bebidas tan tradicionales como el café y el té no sólo sirven para combatir el frío y reconfortar el cuerpo. En función de cómo se preparen pueden ser una alternativa muy refrescante cuando el calor aprieta. La receta es muy sencilla: Añadir hielo, prepararlos en forma de granizado o, simplemente, guardarlo en la nevera es la clave para sacarles el máximo partido a estas dos bebidas en verano. Para Marta Galdón Romero, dietista-nutricionista y tecnóloga de los Alimentos de Sprim (Salud, Prevención Investigación e Información Médica), «su bajo contenido calórico las convierte en una buena opción frente a los refrescos gasificados y azucarados».

MENOS CALORÍAS

Con el calor no hay más remedio que aumentar la ingesta de líquidos para mantener el organismo hidratado y evitar, por tanto, una deshidratación. El café, por ejemplo, si se prepara granizado cuenta con la ventaja de que alrededor de un 90 por ciento de su composición es agua con lo que su contenido calórico se reduce considerablemente. Además, al añadirle sólo hielo no aporta grasas ni colesterol como sucede si lo tomamos en forma de

helado. «Lo ideal para no aumentar el aporte energético es tomarlo con hielo, no añadirle azúcar o, en todo caso, sacarina o leche desnatada», sostiene Galdón.

Resulta habitual adornar el café helado o granizado con un toque de canela, cacao e, incluso, cubrirlo de nata para otorgarle una presentación más apetecible y un sabor más agradable. Ante esto, la doctora María Antonia Lizárraga, profesora de la diplomatura Nutrición Humana y Dietética de la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona añade que «siempre y cuando la cantidad de azúcar sea moderada, algo de chocolate puede aportar más antioxidantes a la bebida, y la canela contribuye a regular la glucosa». Una de las dudas que surgen con estas bebidas es si este tipo de tratamientos en frío modifican sus propiedades. Según Galdón, «una vez preparado, lo idóneo es que se consuma dentro de las 24 horas para que no pierda sus propiedades, ya sea caliente o con la adición de hielo. Por eso mismo, no es aconsejable elaborar grandes cantidades para su conservación». Sin embargo, en el caso del té, por ejemplo, continúa la experta, «es una alternativa para refrescarse y, el té verde, es recomendable guardarlo en el refrigerador para que no sufra cambios bruscos de temperatura. Además, esta infusión admite añadirle unas ramitas de menta fresca que le dan muy buen sabor».

Los verdaderos amantes del café lo tienen claro: la mejor forma de saborearlo es tomándolo solo sin necesidad de aderezarlo con nada. Sin embargo, desde el punto de vista de la salud, la doctora Pilar Riobó, jefe asociado de la sección de Endocrinología y Nutrición de la **Fundación Jiménez Díaz** de Madrid, asegura que «puede ser muy interesante tomarlo con leche, ya que la cafeína aumenta, ligeramente, la secreción urinaria del calcio y se ha sugerido que la ingesta de café sólo podría ser un factor de riesgo para la osteoporosis».

EFEECTO LEVE

En cualquier caso, no hay que olvidar que estamos ante dos bebidas excitantes. Para Riobó, «la cafeína es una sustancia farmacológicamente activa del grupo de compuestos conocidos como “metilxantinas”, un estimulante leve del sistema nervioso central». Respecto al té, «también posee cafeína, aunque en menor cantidad que el café. Sin embargo, en los últimos años se han estudiado sus propiedades beneficiosas en relación a sus antioxidantes, conocidos como las catequinas», añade Lizárraga. Son muchas las personas que optan por el té antes que por el café, por el simple hecho de que les excita menos. «La teína del té no pone tan nervioso como la cafeína del café. Esto se debe a que durante el proceso de fermentación, el té va aumentando su contenido en teína hasta que llega a un máximo para luego descender. A modo de ejemplo, un taza de café alberga entre 60 y 80 miligramos de cafeína por cada cien gramos, mientras que el té negro contiene entre 21 y 50 miligramos. Es decir, un vaso de té verde es unas ocho veces menos excitante que uno de café», explica Galdón.

Pese a que cada persona presenta una sensibilidad diferente, el límite a la hora de su consumo reside, en el caso del café, según Riobó en «tres o cuatro tazas al día en adultos sanos». En el caso del té, «se necesita más cantidad

de teína que de cafeína aunque también dependerá de la forma de prepararlo», sostiene Galdón.

Si se siguen estas recomendaciones, el consumo de café, para Lizárraga, «posee un efecto termogénico o activador del metabolismo basal. El té, puede ayudar a controlar el peso corporal, además de proteger frente a los radicales libres y la oxidación». Asimismo, Riobó asegura que «en un estudio realizado en más de 17.000 sujetos de los Países Bajos, se demostró que las personas que bebían siete tazas de café al día presentaban un riesgo de diabetes un 50 por ciento menor que las que ingerían dos tazas o menos».

Por otra parte, un estudio realizado en el hospital Rosswell Park Cancer Institute de Nueva York y publicado en la revista «International Journal of Cancer» revela que tanto el té como el café pueden jugar un papel relevante a la hora de reducir el riesgo de padecer cáncer de endometrio, aunque esta relación puede verse modificada en función del índice de masa corporal. En esta misma línea, un grupo de científicos finlandeses y suecos ha descubierto que la ingesta regular de café en la edad madura puede ser un baluarte eficaz para combatir la demencia y el mal de Alzheimer en la vejez. La investigación aparece publicada en la revista «Journal of Alzheimer's Disease». Sin embargo, y pese a las bondades de esta bebidas, no todo son ventajas. Si se toma café en exceso, Galdón advierte de que «puede provocar temblor, nerviosismo, insomnio y palpitaciones. Además, la cafeína estimula la secreción gástrica por lo que las personas sensibles a esta sustancia pueden presentar acidez. Asimismo, no está recomendada en embarazadas ni en periodos de lactancia. El té verde, por su parte, dificulta la absorción de hierro de los alimentos. Una buena alternativa es optar por los descafeinados». Asimismo, un estudio elaborado en la Universidad de Durham en Reino Unido y publicado en la revista «Personality and Individual Differences», sostiene que el consumo elevado de cafeína podría estar asociado con una mayor tendencia a sufrir alucinaciones.