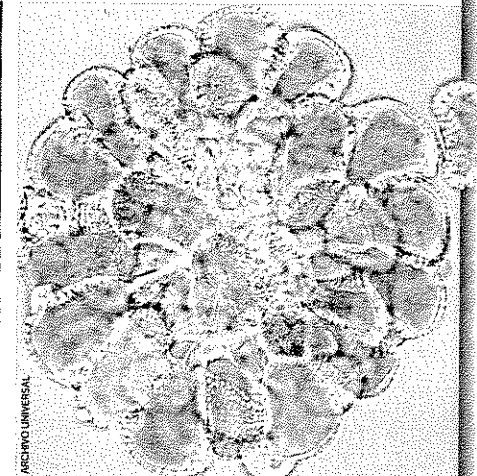




Reserva cup of coffee. Algunos estudios señalan que la cafeína mejora el estado de ánimo, la concentración y la creatividad, por lo que es el producto más consumido en la oficina.



Recorren el mundo en busca del mejor. Expertos catadores profesionales prueban muestras de café de Costa Rica durante un evento dedicado a esta bebida en el citado país centroamericano.



Un enemigo insidioso. El hongo *Hemileia vastatrix* —arriba— crece y se reproduce en las hojas del café —izquierda—, destruyendo las cosechas. El cambio climático ha propiciado esta plaga.

» ya se almacenan varios miles de millones de semillas de algunas de las especies más amenazadas del planeta.

La estadística mundial señala que cada individuo ingiere anualmente 1,3 kilogramos de café. Los que más beben son los finlandeses —12 kilos por persona al año—, seguidos de los noruegos —casi 10 kg—, los suecos —8,4 kg— y los holandeses —8,2 kg—. En Italia, uno de los países considerados más cafeteros, se consumen 5,9 kg per cápita al año, un poco menos que en Alemania —6,4 kg—. España ocupa el puesto decimonoveno en el ranking mun-

Estudio



bit.ly/UnxUhl
The Impact of Climate Change on Indigenous Arabica Coffee. Investigación de Aaron P. Davis, del Jardín Botánico de Londres, sobre el impacto del cambio climático en el café.

dial, con una ingesta de 4,5 kg de café por cabeza cada doce meses. De los países productores, el que más le da a la taza es Brasil —5,6 kg—. Y aunque México es uno de los principales exportadores del mundo, el consumo anual per cápita no supera los 1,2 kilos.

Hace poco, la empresa alimenticia Dunkin' Donuts y el portal de empleo CareerBuilder se aliaron para averiguar en qué profesiones se consume más cantidad de café. El primer puesto de la lista lo ocuparon los científicos, algo que los investi-

gadores atribuyen a que sus experimentos a veces duran más de 24 horas y rompen su ritmo circadiano. Muy cerca les siguen los que se dedican a las relaciones públicas y el marketing, los administradores del ámbito educativo, los editores y escritores, los médicos, los cocineros, los profesores, los trabajadores sociales y los expertos en finanzas. Además, el estudio concluye que el 46% de los trabajadores se sienten menos productivos cuando no toman café. No en vano, si esta bebida está tan extendida se debe sobre todo al alcaloide estimulante que contiene:

La utilidad de los restos

Del café se puede aprovechar prácticamente todo. Ni siquiera a los sedimentos o posos que quedan en la cafetera tras prepararlo se les puede llamar basura, pues tienen varias utilidades interesantes, entre otras la de desatascar cañerías. Igualmente, tanto si queremos plantar verduras o hierbas aromáticas en un terreno como si pretendemos mantener a los insectos alejados de las macetas o de las flores del jardín, no hay nada tan eficaz como añadir un puñado de posos de café a la tierra.

Además, según la investigadora de la Universidad de Navarra María Paz de Peña, cuando la infusión se prepara en cafetera de filtro, queda una gran cantidad de antioxidantes en los restos que podrían emplearse para fabricar suplementos dietéticos. Asimismo, a partir de las toneladas de residuos de esta bebida que se desperdician cada año, también se podría ob-

tener biodiésel, según sugerían recientemente científicos de Nevada en la revista *Journal of Agricultural and Food Chemistry*. Concretamente, entre el 11% y el 20% de los excedentes de café molido corresponden a aceite que se puede separar mediante un proceso poco costoso con el fin de fabricar combustible ecológico que sirva para reemplazar el de soja.

Efecto limpiador. Por otra parte, científicos de The City College de Nueva York han usado estos mismos sedimentos para construir un filtro que atrapa los gases tóxicos, como el sulfuro de hidrógeno, que se emite a la atmósfera en instalaciones de fabricación de pasta de papel, refinerías, industrias de curtidos y depuradoras de aguas residuales. Este gas contaminante e inflamable, que tiene un desagradable y característico olor a huevos podridos, queda atrapado por el nitrógeno que contiene la cafeína, que limpia de este modo el aire, según exponían los científicos en la revista *Journal of Hazardous Materials*.



Los posos de café se aplican a las plantas para que las babosas e insectos no se las coman.

Finlandeses, noruegos, suecos y holandeses son los mayores consumidores

la cafeína. El poder revitalizante de esta sustancia ha sido analizado por numerosos estudios científicos. Por ejemplo, un equipo de investigadores de la Universidad de Nancy, en Francia, demostraron hace unos años que este psicoactivo alcaloide aumenta el metabolismo energético del cerebro y que su capacidad de espabilarnos parece relacionada con su acción sobre las neuronas productoras de serotonina.

Por otro lado, además de sus efectos psicoestimulantes, la cafeína incrementa la habilidad del cerebro a la hora de identificar errores gramaticales durante la lectura rápida de una página escrita en nuestro mismo idioma, tal y como demostraron la profesora de Psicología Holly Taylor y sus colegas de la Universidad Tufts, en Massachusetts.

Si se endulza con azúcar, la negra infusión prolonga la atención, la capacidad de aprendizaje y la memoria verbal, según comprobaron hace poco investigadores de la Universidad de Barcelona. Y lo más sorprendente es que para notar los efectos de una taza de café sobre el cerebro ni siquiera hay que ingerir el líquido: basta con inhalar su aroma para que cambie la expresión genética de ciertas proteínas con actividad antioxidante que protegen a las neuronas de los efectos del estrés, de acuerdo con

un trabajo publicado en la revista *Journal of Agricultural and Food Chemistry*.

“El café acaricia la boca y la garganta y pone todas las fuerzas en movimiento: las ideas se precipitan como batallones en un gran ejército de batalla. Las frases ingeniosas parten como balas certeras. Los personajes toman forma y se destacan”. Con esta rotundidad se expresaba hace un par de siglos el novelista francés Honoré de Balzac al hablar de su bebida predilecta, que consumía en cantidades de hasta cincuenta tazas diarias. Tampoco estaban dispuestos a trabajar sin su dosis otros escritores, como Goethe, T. S. Eliot y Truman Capote. Y el genio húngaro de los números Paul Erdős llegó a afirmar que un matemático no era más que “un dispositivo para convertir café en teoremas”. Ninguno de ellos iba totalmente desencaminado.

Esta bebida estimula en el cerebro la síntesis de dopamina, un neurotransmisor que mejora el estado de ánimo y que diversos estudios neurocientíficos vinculan con la creatividad, la euforia y la impulsividad. Además, una reciente investigación de la Escuela de Londres de Higiene y Medicina Tropical sugería que el consumo de cafeína contribuye a reducir el número de errores que se cometen en el trabajo y mejora la capacidad de razonamiento y la atención. No

Web



bit.ly/IgHLSp
Página online de Holly A. Taylor en la universidad con información sobre su actividad científica y enlaces a sus trabajos.

Web



bit.ly/IgIsv8
Página de Peter Rogers, profesor de Psicología Experimental y Psicobiología en la Universidad de Bristol (Reino Unido).

obstante, conviene tener en cuenta que los efectos de esta sustancia no son los mismos para todos, a tenor de una investigación de la Universidad de Bristol, en el Reino Unido, publicada en la revista *Journal of Applied Social Psychology*. Así, mientras que ingerir varias tazas de café ayuda a las mujeres a enfrentarse a situaciones de estrés, a los hombres los vuelve más inseguros y hace que se demoren en completar las tareas.

Tampoco faltan voces disonantes que cuestionan las propiedades estimulantes de la cafeína. Es el caso del investigador británico Peter Rogers, que en 2012 llevó a cabo un experimento en el que mostraba que los niveles de alerta después de ingerir esa sustancia eran los mismos que los que se registraban después de consumir algún placebo. Según concluía este profesor de Psicobiología de la citada Universidad de Bristol en un artículo publicado en *Neuropsychopharmacology*, “aunque los consumidores frecuentes aseguran que se sienten más despiertos con la cafeína, las evidencias sugieren que esa sensación podría deberse a que desaparece la fatiga que les causa la abstinencia de café”. Dicho de otro modo, que la cafeína solo devuelve a los bebedores de café a un estado normal, el mismo que tendrían si no lo consumieran.