

# Café para todos

*“El café ayuda a prevenir el Alzheimer y distintos tipos de cáncer”*

“YO, SIN CAFÉ, ES QUE NO SOY PERSONA”, AFIRMA MUCHA GENTE. ¿QUÉ TIENE EL CAFÉ QUE GUSTA Y ENGANCHA TANTO? ¿ES BUENO O ES MALO PARA NUESTRA SALUD? LA NUTRICIONISTA SILVIA ZULUAGA NOS ACLARA ALGUNOS TEMAS.

## SILVIA ZULUAGA NUTRICIONISTA

### - ¿Qué beneficios aporta el café a la salud?

- De entre las diversas sustancias que encontramos en el café, la cafeína y los antioxidantes son los que más efectos beneficiosos producen en el organismo.

Por un lado, la cafeína, al ser un estimulante del sistema nervioso central, nos mantiene en alerta, contribuye a mantener en forma la memoria, aumenta nuestra energía y con ella, nuestro rendimiento físico y mental, reduciendo el cansancio; para algunas personas, es imprescindible para iniciar la jornada con toda la energía o renovar fuerzas a mitad del día. El efecto de la cafeína empieza a notarse entre 30-45 minutos desde la toma de café y dura hasta 5-6 horas. Hay que tener en cuenta que hay per-

sonas que son más sensibles al efecto de la cafeína que otras.

Por otro lado, presenta un alto contenido en sustancias antioxidantes naturales, las cuales juegan un papel importante en la protección de nuestras células y tejidos de los daños causados por la oxidación. Estos antioxidantes, según los últimos estudios, parece que contribuyen a disminuir el riesgo de padecer ciertas enfermedades tales como la diabetes tipo 2, el Parkinson, el Alzheimer y distintos tipos de cáncer, además de ayudar a retardar el proceso de envejecimiento.

### - ¿Cuántas tazas al día diría usted que hay que tomar como máximo?

- Los beneficios de la ingesta de café vienen dados por el consumo moderado. Teniendo en cuenta, que una taza de café contiene 100 mg. de cafeína, un consumo de 2-4 tazas al día de café sería beneficioso. Pero, hay que tener en cuenta que hay personas que son más sensibles a la cafeína que otras, así

lo que para una persona puede ser óptimo para otra puede resultar excesivo. Un exceso de cafeína puede dar lugar a irritabilidad, nerviosismo, insomnio.

### - Realmente, ¿es adictivo el café?

- Hay disparidad de criterios en cuanto a la adicción, pero sí que es verdad que la interrupción abrupta de la toma de café puede estar ligada a un cierto síndrome de abstinencia dando lugar a cefalea, cansancio, irritabilidad, disminución en la capacidad de concentración... durante unos días. Con el consumo habitual de café, puede producirse un efecto denominado tolerancia; esto es, que para conseguir un determinado efecto se necesiten dosis mayores.

### - ¿La cafeína y la teína son muy distintas?

- No hay ninguna diferencia entre la cafeína y la teína; son exactamente la misma sustancia, sólo que hablando de café se dice cafeína y hablando de té, teína, pero, insisto, es lo mismo. Sí que es verdad que la cafeína del té

parece que actúa más despacio o que no excita tanto como la del café, pero eso es debido a que los taninos presentes en el té, neutralizan o reducen los efectos de la cafeína, dando lugar a unos efectos en el organismo más suaves a los de la cafeína del café

### - ¿Es bueno mezclar la leche con el café?

- Al unirse los taninos con la caseína (proteína de la leche) la digestión se hace más pesada. A su vez, se produce una cierta neutralización del sabor ácido de los taninos, suavizando así su sabor, para gustos.

### - ¿Por qué hay muchos productos adelgazantes y cosméticos que incluyen el café entre sus ingredientes?

- Sí que es verdad que el café tomado después de la comida tiene un efecto estimulante de la digestión, pero de ahí a que adelgace... En realidad, no hay ningún alimento que adelgace “per se”.

No hay razón para reducir el consumo de café si no se excede de 2-3 tazas al día siempre que no afecte el sueño ni provoque otros efectos secundarios indeseados.

## JAVIER ORTIZ TÉS Y CAFÉS GOURMET

*“Tras el petróleo, el café es el producto que más dinero mueve en el mundo”*

SU ESTABLECIMIENTO ES DE VISITA OBLIGADA PARA LOS AMANTES DEL BUEN CAFÉ Y DE CALIDAD. ABRIÓ SUS PUERTAS HACE ALGO MÁS DE 20 AÑOS Y SE HA CONVERTIDO EN UN ESTABLECIMIENTO DE REFERENCIA EN SAN SEBASTIÁN. ADEMÁS, CUENTA CON UNA CLIENTELA FIEL ENTRE LA QUE SE ENCUENTRAN LOS RESTAURANTES MÁS ESTRELLADOS DE SAN SEBASTIÁN.

### - ¿Qué se puede encontrar en su establecimiento que no haya en otros?

- Por un lado, en nuestra tienda ofrecemos más de 20 cafés de procedencias distintas, desde Australia a Camerún pasando por los arábicas más conocidos (Costa Rica, Guatemala, Colombia...), todos de la mayor calidad y monovarietales. Por otro lado, el cliente puede probar el café que desee antes de comprarlo. Se lo mofamos al instante y se lo damos a probar. Esto es muy importante.

### - ¿En qué se basa a la hora de seleccionar los cafés?

- En la calidad. Nosotros ofrecemos cafés gourmet de gama media-alta. Tenemos unos proveedores muy buenos, con algunos de ellos trabajamos desde que abrimos la tienda, hace más de 20 años.



### - ¿Cuáles son las últimas tendencias en consumo de café?

- Desgraciadamente, está bajando la calidad y el consumo. Por un lado, por las políticas agresivas de las marcas internacionales y por otro, por los hábitos de vida. Por ejemplo, lo de tomar café en un vaso de plástico mientras vas caminando por la calle.

### - ¿Cómo son los gustos de su clientela?

- La gente apuesta por los monovarietales, pero nosotros los mezclamos si nos lo piden. El que más gusta es el café Moka de Etiopía y los arábica. Una vez que encuentran el que les gusta, les cuesta variar. Nosotros tenemos una clientela fiel y esto es muy importante para nosotros.

TÉS Y CAFÉS GOURMET  
C/ Autonomía 12 (San Sebastián)

*“El café es la mejor red social”*

MIKEL UBARRECHENA  
PRESIDENTE DE  
HOSTELERÍA  
GIPUZKOA

