

Tomar café y copa, la dañina combinación que puede acabar con las sobremesas

- Mezclar la cafeína con el alcohol puede provocar reacciones adversas en el organismo



La combinación de café y copa de las sobremesas españolas son peligrosas para la salud

Salud AESAN Alcohol

https://www.larazon.es/sociedad/20220907/pr7vmvx2lrfklg5eunmhvoazge.html?ph=next_04

Paco Rodríguez

Miércoles, 07 septiembre 2022

Una de las costumbres españolas más arraigadas es la sobremesa. Después de compartir con amigos una buena comida, llega el momento de la tertulia. Y para muchos, la mejor manera es tomando un café y una copa. El alcohol debe tomarse con moderación y no es precisamente sano, pero en combinación con la cafeína puede llegar a ser peligroso para la salud. Las personas que mezclan alcohol y cafeína tienen un **600 por ciento** más de probabilidades de sufrir **palpitaciones cardiacas** y un 400 por ciento de tener temblores, insomnio e irritabilidad en comparación con quienes tomaron solo alcohol.

Pero los efectos de esta explosiva combinación no son sólo físicos, sino psicológicos porque la mezcla aviva el deseo de seguir bebiendo y nos hace sentir más fuerte de lo que realmente somos.

Asimismo, Robert Swift, director asociado del Centro de Estudios sobre el Alcohol y Adicciones de la Universidad de Brown, explica que la ingerir alcohol con cafeína se **refuerza el efecto del alcohol durante el sueño** y engaña al cerebro dándole la sensación de que está **menos ebrio**.

Pero esta combinación no se da sólo en las sobremesas. De hecho, son muchos los jóvenes que consumen alcohol combinado con bebidas energéticas, en cuya composición está la cafeína.

El alcohol activa la producción de una sustancia química llamada adenosín monofato cíclico, que hace que una persona se sienta con más energía, desinhibida y con muchas ganas de hablar. A la

vez, hace que se liberen otros neurotransmisores que **desaceleran procesos cerebrales**, lo cual genera cansancio, disminución del tiempo de reacción y confusión.

Un experimento realizado en Estados Unidos entre jóvenes de 15 y 23 años, determinó que las personas que bebían **alcohol** y cafeína podían beber cuatro veces más que los que sólo tomaban **alcohol**.

Al consumir productos con cafeína mientras se bebe **alcohol**, **se refuerzan los efectos del adenosín monofato cíclico**, y si la cafeína permanece mucho tiempo en el cuerpo, refuerza también el efecto del **alcohol cuando la persona está durmiendo**, lo que hace que el cerebro esté activo por más tiempo, provocando que no se logre descansar.

Las **bebidas energéticas** también contienen gran cantidad de azúcar, así como otros ingredientes, como la taurina y junto a los altos niveles de cafeína, **estas sustancias afectan a nuestro organismo** y pueden conducir a la ansiedad, ataques de pánico, aumento de la presión arterial, así como daño permanente de procesos cerebrales.

El ministerio de Sanidad, a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN), alertó del peligro de consumir cafeína y **alcohol** de manera simultánea.

Tal y como recoge la AESAN en su página web, "como consecuencia de las conclusiones que emanan del Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre los riesgos asociados al consumo de bebidas energéticas, aprobado con fecha 17 de febrero de 2021, el Ministro de Consumo, Alberto Garzón, anunció un conjunto de medidas, entre las cuales se incluye la elaboración de una serie de recomendaciones de consumo".

Entre ellas están especificar que todas estas bebidas tienen un alto contenido en azúcar y cafeína y las consecuencias de realizar una ingesta excesiva de cafeína o combinada con **alcohol**. Así, en el punto 7 del documento Sanidad advierte de que "no deben combinarse bebidas energéticas con bebidas alcohólicas. **Estudios recientes demuestran que el consumo de alcohol mezclado o en combinación con bebidas energéticas conduce a estados subjetivos alterados** que, entre otros efectos, incluyen una disminución de la percepción de intoxicación etílica".

Esto no quiere decir que el café sea malo para la salud. De hecho, es beneficioso para determinadas cosas. Así, es un complemento perfecto en las oficinas porque aporta energía y favorece la concentración. Además, **acelera el metabolismo, lo que ayuda a perder peso** y es un remedio para el dolor de cabeza ya que al ser un vasodilatador, alivia los síntomas. También ayuda a elevar la tensión arterial y aumenta el riego sanguíneo

Si sufres de hipotensión, esta bebida tiene una acción estimulante sobre el corazón, **umentando la frecuencia cardiaca, el riego sanguíneo y la tensión arterial**, un efecto beneficioso para las personas que padecen **frecuentes bajadas de tensión**. Asimismo, reduce el riesgo de sufrir **Parkinson y Alzheimer**.

Como en todo en esta vida, hay que evitar los excesos porque la cafeína y otros componentes del café **pueden irritar el estómago y el revestimiento del intestino delgado**. De ahí que el café resulta un problema para quienes sufren de úlceras, gastritis y colon irritable.

El café puede ser también un estimulante para ir al baño. De hecho, muchas personas lo utilizan como laxante. El problema es que estimula el peristaltismo, promueve un mayor vaciamiento gástrico y el contenido del estómago se pasa rápidamente en el intestino delgado **antes de que la digestión haya finalizado. Además**, el café altera el paladar y hace que otros alimentos y bebidas nos sepan menos dulces, **provocando el paradójico efecto de querer tomar más de esta bebida.**