



# CAFÉ Y SALUD

20 de febrero de 2017

N° 03



## El café ayuda a ser más optimista

Las personas que disfrutan de un café como parte de sus rutinas habituales, son más optimistas y tienen buen humor, ha revelado un estudio reciente de la Universidad de Bochum, en Alemania. El café no sólo nos regala el conocido efecto de ayudarnos a estar más alertas, más concentrados y ágiles mentalmente, sino que también ayuda a que tengamos mejor humor, e incluso nos pone más optimistas: con el café, la vida tiene otro color. Empezar el día con una buena taza, es una manera ideal de cargarnos con una buena actitud.

La investigación abarcó a 66 voluntarios, a quienes se les solicitó diferenciar un conjunto de palabras reales de términos sin sentido en la pantalla de una computadora. Quienes habían tomado un café previamente, pudieron identificar rápidamente conceptos positivos como humor, seducción o riqueza. La prueba demostró el fenómeno en la percepción de palabras aisladas y con personas que habían ingerido una pastilla con 200 miligramos de cafeína, equivalente a entre dos y tres tazas de café, quienes pudieron identificar rápidamente vocablos que refieren a cosas positivas.

Se pudo corroborar que el efecto causado en los individuos de estudio se originaba en el hemisferio cerebral izquierdo, debido a que es precisamente en esa zona donde se procesan las palabras, pero incluso se ha hipotetizado gracias a esta observación que podría haber un eventual vínculo entre la recepción de la información positiva y este lado del hemisferio cerebral.

Sentir sueño y cansancio generalmente nos pone a las personas irritables, poco tolerantes, y no es difícil en ese estado sentirse negativo, es más difícil pensar “que todo saldrá bien” cuando nos gana la fatiga. Una buena taza de café no resuelve nada, pero al ofrecernos un shock de energía, concentración y bienestar, hace que tengamos mejores perspectivas con respecto a lo que tengamos que encarar. No obstante, el café no puede ni debe reemplazar a las debidas horas de descanso, que son indispensables para la buena salud.