

Descubre cómo el café interactúa con nuestra función cerebral

Desde que el café es parte de la dieta del ser humano, se han conocido sus múltiples beneficios para la salud y en especial para nuestro rendimiento físico y mental, pero ¿conocemos cómo interactúa el café con nuestro cerebro?

El café contiene cientos de compuestos bioactivos que contribuyen a sus poderosos beneficios para la salud, siendo los más importantes, además de la cafeína, los *ácidos clorogénicos* (GCA), el *cafestol*, el *kahweol*, y la *trigonelina*. Por ejemplo, el *kahweol* tiene efectos antiinflamatorios y posee propiedades anticancerígenas, al igual que el *cafestol*.

De todos es conocido que frutas como los arándanos y las granadas son consumidas por su alto contenido de antioxidantes; sin embargo, resulta que una taza de café en la mañana está repleta de antioxidantes que contribuyen a la salud de nuestras células, especialmente las cerebrales.



En este sentido, sabemos que la cafeína es la principal razón por la cual el café aumenta la función cerebral. ¿Pero cómo funciona?

La cafeína suprime la *adenosina*, un elemento presente en nuestro cerebro que nos produce el sueño. Ello nos permite mejorar el estado de ánimo, el tiempo de reacción, la vigilancia, la atención, el aprendizaje y la función mental general.

Según un estudio reciente de la Universidad de Bari Aldo Moro en Italia, beber una cantidad constante y moderada de café cada día reduce significativamente el riesgo de desarrollar deterioro cognitivo leve (DCL), un precursor de la demencia y la enfermedad de Alzheimer.

Otro estudio de la Universidad Johns Hopkins de Baltimore, Estados Unidos, sugiere que, además de los beneficios reales de aprendizaje y memoria en el corto plazo, el consumo de café se asocia a largo plazo con una mayor longevidad y resistencia a las enfermedades que afectan la función cerebral.

Sin duda la creciente evidencia del consumo de café como factor potencialmente protector contra el deterioro cognitivo es cada día más sorprendente.

Fuente: *Your Brain on Coffee* | <https://medium.com/swlh/your-brain-on-coffee-2723f5de2eb5>

