

## Días calurosos: ¿prefieres un café frío o caliente?

En la cultura popular siempre ha estado el dilema sobre los efectos en el cuerpo humano del café frío o caliente en los días calurosos. ¿Te has preguntado tú alguna vez qué sucede con nuestro cuerpo?

De acuerdo a estudios de mercado en Europa, durante la época de calor las ventas de café frío se disparan, dado que las personas buscan aliviar los efectos de las altas temperaturas. Por ejemplo, en Reino Unido la cadena de cafeterías Costa Coffee reporta que sus ventas de café helado suben con cada ola de calor que afecta a las islas británicas.

**¿Existen razones para creer que el café caliente resulta ser mejor que el café frío para aliviar el calor?**

La evidencia científica muestra que consumir café caliente en temperaturas altas es una mejor manera enfriar el cuerpo que consumir café frío. ¿Por qué? El secreto está en el mecanismo natural de enfriamiento del cuerpo: el sudor.

Cuando la temperatura del cuerpo aumenta, comienza a transpirar para permitir que con la evaporación del sudor, se regule y no dañe ningún órgano.



Por eso, aunque parezca extraño, tomar café caliente es la mejor opción, ya que incrementas el calor de tu cuerpo y provocas que sude para enfriarse.

Al tomar café caliente, los termosensores ubicados en el estómago se activan y mandan una señal al hipotálamo de que estamos calientes. Éste reacciona iniciando el proceso de transpiración para compensarlo. Entonces, cuando el sudor se evapora de nuestra piel, la energía que perdemos por la evaporación excede a la energía ganada por tomar bebida caliente.

Así lo explica el Dr. Anthony Bain, investigador de la Universidad de British Columbia en la revista *Science of Us*. Ello significa que terminamos refrescándonos porque nuestro cuerpo reaccionó a una bebida caliente.

No obstante, esta situación no nos exime de mantenernos sumamente hidratados en los días de calor, por lo que el consumo de agua es siempre importante.

**¿Entonces debemos dejar de tomar café frío en un día caluroso?**

La respuesta es **no**, pues depende de los gustos de cada persona. Sin embargo, hay que tener en cuenta que la bebida helada solamente nos enfría momentáneamente.

En Europa, cuyo clima es generalmente frío, los consumidores aumentan las compras de café helado en días calurosos. Sin embargo, en regiones más calurosas como en Asia y África, los consumidores culturalmente siempre han preferido un café caliente en época de verano.

Fuente: Coffee Network y Milenio (México):  
<https://www.milenio.com/estilo/gastronomia/que-tal-una-taza-de-cafe-caliente-para-este-calor>