

La importancia del consumo de café durante la cuarentena domiciliar obligatoria

Ante la grave expansión mundial del COVID-19, el Gobierno de El Salvador decretó el pasado 21 de marzo la cuarentena domiciliar obligatoria por un plazo de 30 días. Es normal que el confinamiento en nuestras viviendas haga que perdamos algunas costumbres sociales que en nuestros lugares de estudio o trabajo eran comunes, una de ellas, la hora del café. Sin embargo, aún en las nuevas circunstancias, no debemos olvidar los múltiples beneficios que el café trae a nuestra salud.

Beber café nos ayuda a estar despejados y aumentar nuestra actividad, lo cual resulta necesario durante el confinamiento obligatorio. No solo nos facilita salir de la cama e iniciar nuestras labores domésticas y responsabilidades profesionales cada día, sino que además evita el cansancio que es común del encierro y el aburrimiento. Conozcamos algunos beneficios:

1) Aumenta la potencia muscular: Si en nuestra rutina diaria está el ejercitarnos en nuestra casa, el café ayuda a mejorar el rendimiento durante esta práctica. Además, contiene propiedades que incrementan la fuerza muscular y estimulan el sistema nervioso para aumentar el nivel de entrenamiento.

2) Mejora la motivación y el estado de ánimo: El consumo de cafeína aumenta los niveles de dopamina, un neurotransmisor que nos ayuda a sentirnos más motivados, con un mayor poder de concentración y un mejor estado anímico. Además, el café es positivo para las funciones cognitivas e ideal para el trabajo, ya que nos ayuda a agilizar la memoria y enfocarnos en las tareas de una forma más eficiente. Estudios han concluido que beber café ayuda a reducir la depresión, la cual puede resultar del encierro y la monotonía.

3) Nos ayuda a hacer una pausa: Las personas que trabajan en casa necesitan hacer una pausa y beber café para tomar una pausa, caminar un poco y dejar por unos minutos el monitor. Este ejercicio podrá mantener la mente enfocada y lista para retomar el trabajo.

4) Mejora la salud: Si se consume adecuadamente, es bueno para la salud cardiovascular; además contribuye a prevenir enfermedades infecciosas y respiratorias.

Ante todo, no olvidemos que la emergencia ha obligado a muchas cafeterías a solo prestar servicio a domicilio y/o para llevar. La mayoría de ellas ofrecen café tostado y molido para preparar en casa. Nuestra tarea como consumidores de café es apoyarlas, consumiendo local, consumiendo Café de El Salvador.

