



CAFÉ: IMPORTANCIA SOCIOLÓGICA. MITOS Y LEYENDAS

Dr. Harry Acquatella

Profesor de Medicina, UCV. Miembro Del Centro Médico De Caracas.

Ex Presidente de la Academia de Medicina.

E-mail: hacquatella@gmail.com

RESUMEN: Es habitual que en una reunión casual o preparada se ofrezca un café antes o después, y le preguntan a la persona si quiere el café “con leche”, “marrón”, “claro”, “negrito”, “guarapo”. Ya sea obtenido “coladó”, “filtrado”, o “expreso”, sea con azúcar o edulcorante. En este trabajo se presentará una breve historia sobre el origen del café con sus mitos y leyendas. Indicaré su origen como migró afuera de Etiopía a Europa, Asia, continente americano, y hacia nuestro país. Se indicarán las diferencias de los tipos de café que son: Arábigo y Robusta. Se hará un resumen de los efectos beneficiosos en el organismo, y a la vez, sobre los problemas que pueden originar por alteraciones del ritmo cardiaco, presión arterial, influencia en las personas diabéticas, modificaciones de colesterol, su efecto en presencia de enfermedad coronaria, o de insuficiencia cardiaca, o de ACV, y finalmente si tiene o no efecto sobre mortalidad y otros efectos indeseables. **RCM 2023. 62;156(2): 55-60.**

Palabras claves: café, historia, efectos beneficiosos, efectos secundarios.

COFFEE: SOCIOLOGICAL IMPORTANCE. MYTHS AND LEGENDS

ABSTRACT: This brief account deals with some of the myths and legends of coffee. Its origin came from Ethiopia in Africa. The legend says that a sheep guardian by the name of Kalil (probably a fictitious name) noticed that the sheeps became very excited after eating coffee beans. This fact was also observed by the superior priest, who also noticed when consuming coffee was able to remain alert at the night prayers. Apparently this fact allowed Ethiopia to maintain secret the observation, until around the years 1500-1700 when it spread through Moka (Yemen) to Europe and Asia. **RCM 2023. 62;156(2): 55-60.**

Key words: coffee, history, effects.

INTRODUCCIÓN

Mitos y Leyendas

Según la leyenda en las montañas de Etiopía un personaje llamado Kalil (personaje probablemente ficticio), notó excitación de sus cabras al comer la fruta del café. Le informó al principal religioso, quien preparó un caldo con granos tostados, y pudo trabajar hasta tarde y estar alerta para los rezos vespertinos. Se estima, que el consumo del café en Etiopía se inició

alrededor del año 1.400. Posteriormente pasó a Mocha (Yemen) entre los años 1.500 a 1.700, quienes trataron de mantener el monopolio comercial de café en forma exclusiva. Sin embargo, viajeros europeos alrededor de 1.600, pudieron obtener de Yemen y países vecinos, muestras de café llamado “el brebaje de Satan”, y lo introdujeron en Venecia en el año 1.615. Inicialmente el clero lo condenó, pero posteriormente el Papa Clemente VIII, después de probarlo lo aprobó, y se difundió en Europa. Se estima que el café llegó inicialmente a la

Isla de Martinica traída por los franceses, y llegó a Brasil en 1.727. En Venezuela, el Padre Jesuita José Gumilla (Figura 1), lo introdujo alrededor de 1.732, y lo publicó

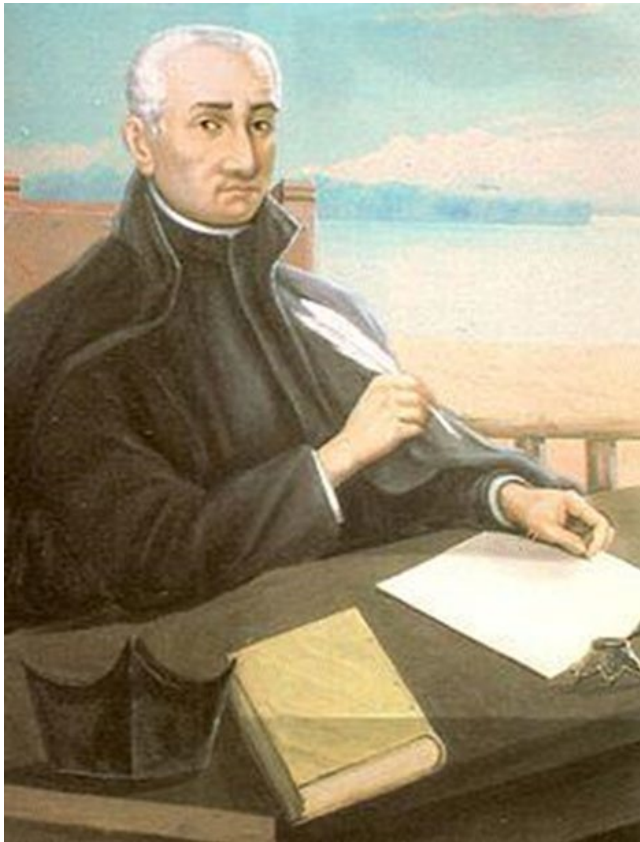


Figura 1. Padre Jesuita José Gumilla describió por primera vez la presencia del café en Venezuela en 1732 en el documento “El Orinoco Ilustrado y Defendido”.

en un escrito llamado El Orinoco, Ilustrado y Defendido en donde se refiere a la historia natural, civil y geográfica del río Orinoco. Para 1.770 existían siembras junto con cacao en gran cantidad, y para 1.800 Venezuela era el tercer exportador mundial de café. Posteriormente, y como consecuencia de la Guerra de Independencia se arruinaron las plantaciones de cacao y café, que eran la fuente más importante de ingresos económicos para nuestro país; de hecho, para 1.871 el Presidente Guzmán Blanco se propuso aumentar la producción de

café en los estados Táchira, Mérida, Trujillo, y en Duaca a una altura de 800 a 1.700 metros, con un 5% a 60% de inclinación del terreno, crecía muy abundantemente el café, y de hecho, para el año 1.917 el café y el cacao representaban el 75% de los ingresos económicos del país. Con la irrupción de los pozos petroleros se sustituyeron completamente, el cacao y el café como la primera fuente de ingresos. Si actualmente se visita la Casa Club del Country Club, que fue construida en 1.929, en el mismo sitio donde estuvo la antigua casona de la Hacienda Blandín, en la cual se tomó la primera taza de café cultivado en el Valle de Caracas en 1.786 (Figura 2).



Figura 2. Imagen superior muestra la hacienda Blandín en cuyos terrenos se cultivó café en el valle de Caracas En el mismo sitio se tomaron las primeras tazas de café cultivado en Caracas. La imagen inferior muestra en la placa la entrada del Country Club que indica el mismo sitio se encontraba La Hacienda Blandín.

Posteriormente, los Presbíteros Palacios y el Padre Mohedano, (extraordinario músico), diseminaron lo del cultivo de café en otras regiones de Caracas.

Tipos de Café

Existen dos tipos de café: la semilla robusta es más fuerte que la semilla arábica, y tiene doble de cafeína, pero la mayor parte del consumo de café probablemente más del 80% se efectúa utilizando la semilla arábica, ambas por supuesto tienen cafeína: la robusta el doble de la arábica, y tienen otros componentes en su constitución (Figura 3).



Figura 3. Diferencia entre los granos de Café Arábigo (izquierda) más común, Robusta (derecha) más fuerte y tiene doble cafeína.

Regiones productoras de café y comercio

Actualmente para el año 1.992 Brasil ocupa el primer lugar en la exportación de café a nivel mundial con cerca de un 30%, seguido de Colombia 14%, luego Indonesia 7%, México 5%, Costa de Marfil 4%, y Etiopía 3% (Figura 4).

Nuestro país, actualmente solo contribuye con 1% de la producción mundial, y a menudo nos vemos obligados a tener que importar café de otros países latinoamericanos.

Constituyentes del café

El café tiene más de 1.000 compuestos: (1) El más importante es la cafeína, que es estimulante y broncodilatador, además tiene ácido clorogénico, que es un antioxidante y antiinflamatorio (Figura 5). La ingestión elevada de café con ingestión de más de 750 mg de cafeína al día, aumentan teóricamente la pérdida urinaria de calcio y magnesio, que podrían llevar a la osteopenia. Esto es neutralizado al combinar el café con la leche. Adicionalmente contiene alcoholes diterpénicos que pueden ser capaces de aumentar el colesterol. Se estima que una taza de café contiene entre 95 a 200 mg de cafeína, así que, hasta 3 tazas de café al día son niveles muy aceptables. El café obtenido

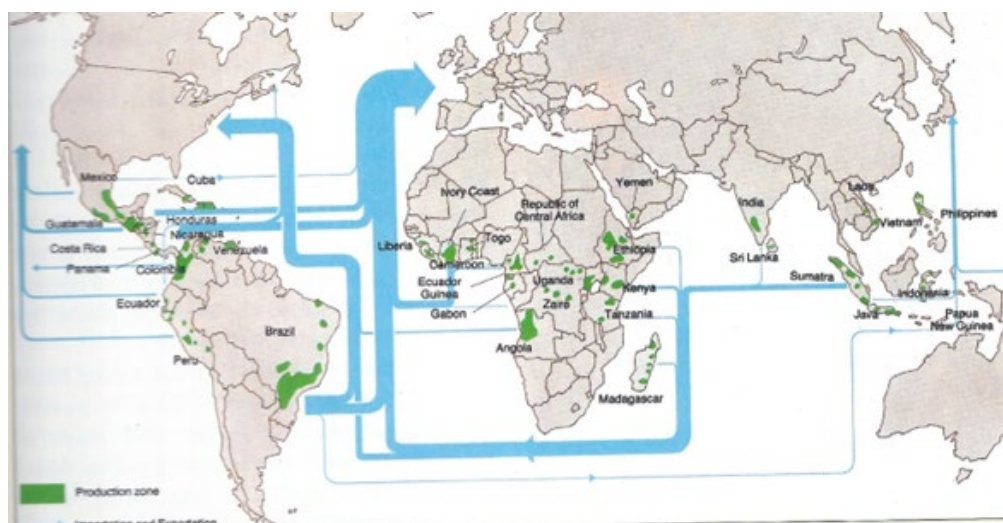


Figura 4. Regiones productoras de café a nivel mundial para 1992, las flechas indican hacia donde se dirigen las exportaciones de café.



Contituyentes	Arábica	Robusta
Cafeína y trazas de purinas	1,2	2,2
Trigonelina	1,0	0,7
Total amino ácidos	10,3	10,3
* de los cuales libre	0,5	0,8
Carbohidratos (por diferencia)	58,9	60,8
Ácidos alifáticos	1,7	1,6
Ácido clorogénico	6,5	10,0
Lípidos	16,0	10,0
Glucósidos	0,2	trazas
Minerales	4,2	4,4
* potasio	1,7	1,8

Figura 5. Diferentes constituyentes entre el café Arábica (comúnmente usado para consumo) y el café Robusta.

de máquina tiene un volumen aproximado de 300 ml, a 235 ml de cafeína. El llamado café americano en la misma cantidad tiene solo 150 mg, y el café instantáneo 63 mg, igual que el expreso, el café llamado descafeinado apenas tiene 2 mg de cafeína.

Efectos del consumo habitual de café sobre la enfermedad cardiometabólica, salud cardiovascular, y como causa de mortalidad.

El café con agua es la bebida más consumida a nivel mundial, y la fuente más importante de ingestión de cafeína en adultos, y una cantidad importante de compuestos biológicamente activos. El efecto del café en general es beneficioso (2). El consumo de café puede reducir el riesgo de diabetes Mellitus tipo 2, e hipertensión, y a la vez está asociado con una disminución de la obesidad y depresión, pero puede teóricamente afectar los niveles lípidos según la forma como se prepara. Actualmente el efecto del consumo de café es neutral en cuanto a su variedad y sus efectos

adversos sobre algunas enfermedades. Sin embargo, estudios epidemiológicos grandes sugieren que el consumo regular de café disminuye la mortalidad cardiovascular, y protegen contra enfermedades neuodegenerativas

Café y arritmias

Estudios en perros sugieren, que el café puede inducir arritmias, pero en los tomadores de café habituales más bien hay una reducción del riesgo de arritmia. Un estudio efectuado en California, en más de 130.000 adultos encontraron que había una disminución de la hospitalización por arritmia, tanto en hombres como mujeres, independientemente de razón étnica, en jóvenes y mayores de 60 años. Tope sugerido 4 tazas al día. Cinco estudios de placebo control con ingestión de más de 500 mg de cafeína, no aumentó el riesgo de arritmias ventriculares. Se atribuye a que la cafeína, inhibe la adenosina cardiaca y en el cerebro, lo que acorta el período refractario, y teóricamente podría producir arritmia. Otro estudio Danés, de cerca de 48.000 participantes hasta 64 años con un seguimiento de 6 años, el consumo de cafeína presente en café o Té, o cola, no se asoció a aparición de fibrilación auricular. En un estudio reciente, (3) con 100 participantes y grupo control, encontró que no había diferencia en las contracciones prematuras auriculares o ventriculares, o durante el sueño. La conclusión es que, no aumenta esos riesgos.

Café e hipertension arterial

El consumo de café en personas no tomadoras de café, puede aumentar transitoriamente la presión arterial, pero no tiene ningún efecto en los tomadores de café, por el desarrollo de tolerancia. Así, 10 metanálisis aleatorios mostraron cambios no significativos de presión arterial entre tomadores y no tomadores de café, y la ingestión de café no aumenta el riesgo de hipertensión a largo plazo. Eso fue comprobado en un estudio de enfermeras que comprendió millón y medio de enfermeras, y se observó que no hubo aumento de presión arterial.



Café y sensibilidad a la insulina

El ácido clorogénico, es un antioxidante, y teóricamente mejora el metabolismo de la glucosa, y la sensibilidad a la insulina. En 9 estudios se comparó la ingestión de 2 tazas de café, con más de 6 tazas de café al día para el riesgo de diabetes Mellitus tipo 2, y fue menor en los que consumieron más de 6 tazas, y reducido en los que tomaron de 4 a 6 tazas. Un estudio de 88.000 mujeres entre 26 y 46 años mostró una relación lineal entre el consumo mayor de café y, una menor incidencia de diabetes Mellitus tipo 2. (3)

Café y lípido serico

El café contiene diterpenos, cafetol, y kahweol. Todo depende del tipo de preparación del café. El café hervido llamado café turco, tiene más diterpeno por mayor tiempo de contacto de la semilla con agua caliente; en cambio, el café filtrado o exprimido tiene menor tiempo de contacto con el agua caliente, y los diterpenos son retenidos por el papel filtro o expreso. Así, 14 estudios aleatorios, comparando café hervido contra filtrado mostró que el hervido aumenta el colesterol total y el LDL, eso no ocurre con el café filtrado, y estudio de 132.000 personas no mostró efecto del café filtrado en las cifras de colesterol, LDL, HDL.

Café y enfermedad coronaria

Por décadas se sugirió, que el café contribuía a provocar infarto miocárdico, pero no se incluyeron variables como fumar, alcohol, grasas, inactividad física, y obesidad. Cuando se hizo un ajuste a la mortalidad total y cardiovascular, fueron menores en los tomadores regulares de café. Y así, en 21.000 metanálisis efectuados entre 1.966 y el año 2008, el consumo moderado de café disminuye el riesgo de enfermedad coronaria. Y en otro estudio efectuado en casi 410.000 personas que tomaban más de una o dos tazas de café, el riesgo disminuyó significativamente. Finalmente, el café en infarto agudo de miocardio, con segmento ST-T elevado no aumentó la arritmia.

Café e insuficiencia cardiaca

Cinco estudios prospectivos independientes efectuados entre 1.966 y el 2.011, en 140.000 pacientes que tuvieron 6.500 episodios de insuficiencia cardiaca hubo una relación inversa en los que tomaron 4 tazas de café. No hubo relación con el sexo, presencia de infarto miocárdico previo, o diabetes (3,4), (Figura 6).

Café y accidente cerebro-vascular

El café puede reducir el riesgo de apoplejía. Un metanálisis de 7 estudios prospectivos de más de 440.000 participantes, con 7.000 ACV, con un seguimiento de 2 a 24 años, el consumo al día de 1 a 3 tazas de café, disminuyó el riesgo de ACV. No tuvo efecto el alto consumo de más de 6 tazas de café al día. El uso habitual moderado, ejerce un efecto protector. En otro estudio sueco de casi 35.000 mujeres, y en un estudio de más de 83.000 enfermeras en ambos hubo una reducción modesta del riesgo de ACV, en un seguimiento de hasta 24 años.

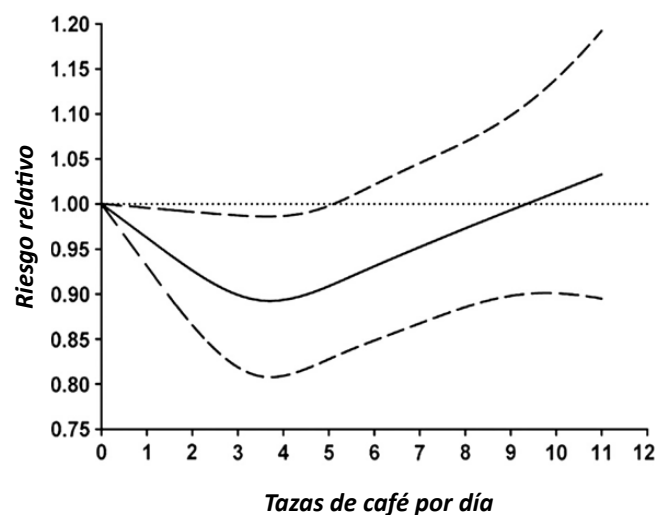


Figura 6. Relación entre el consumo de café y riesgo en Insuficiencia Cardíaca: relativo (línea sólida) comparado con el 95% posibilidad desarrollo de Insuficiencia cardiaca (líneas interrumpidas).

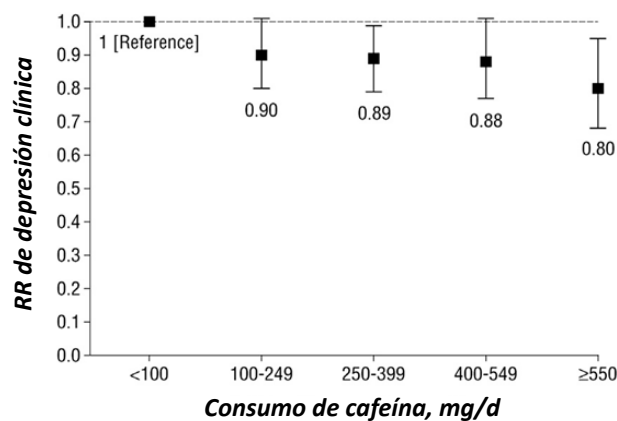


Consumo de café y mortalidad

Un estudio del NIH de casi 230.000 hombres y 173.000 mujeres seguidos entre 1.995 y 2008 con edades de 50 a 71 años, sin cáncer, o enfermedad cardiaca, o ACV, si no se ajustó el riesgo en los mayores tomadores de café, pero al ajustar incluyendo fumar, y otros, el riesgo fue menor en consumo de 6 tazas de café en hombres 10%, y en mujeres 15%, ya sea si el café estaba con o sin cafeína (5). Se concluyó que hay una asociación inversa de muerte por enfermedad cardiaca respiratoria, accidentes, diabetes, infecciones, pero no con cáncer (6).

Otros efectos

Disminuye el riesgo de depresión como se observó en un estudio de 51.000 mujeres que tomaban 4 tazas de café al día, ayuda al control del peso, reduce el riesgo de enfermedad de Alzheimer, y de Parkinson, y puede mejorar a los síntomas de asma bronquial. Es importante la disminución de la depresión en mujeres (6), (Figura 7).



No. de casos	467	810	719	394	217
Persona-años	78249	147229	129787	68342	39854

Figura 7. Cafeína y depresión (mujeres): relación entre el consumo de cafeína en miligramos por día y riesgo relativo de depresión clínica. A mayor consumo, menos depresión (2,6).

Efectos indeseables del café

Puede producir palpitaciones, ansiedad, temblor, dificultad para dormir, especialmente a las dosis altas de cafeína. El citocromo P450 1^a metaboliza la cafeína al igual que los inhibidores de la re-captación de serotonina, tales como: la fluoxamina, que es el antiarrítmico mexiletine, el antipsicótico Clozapina, el broncodilatador teofilina, la quinolona Enoxacin, aumentan los efectos secundarios del café. Además, la ingestión de más de 750 mg de café al día, aumentan la pérdida de calcio y magnesio, y pueden perjudicar la salud ósea. Finalmente, el café produce dependencia, y su ausencia puede inducir cefalea, irritabilidad, fatiga, depresión, ansiedad, dificultad para la concentración. El uso de café descafeinado en estas circunstancias, es una buena opción.

CONCLUSION

La cultura del café y del expreso, sigue constituyendo un mecanismo sociológico importante de interacción entre nosotros los humanos. Actualmente es lamentable observar como en todas partes, las personas tienen pegado a su oreja o en la boca un celular, y mantienen conversaciones de todo tipo, con una ausencia de comunicación interpersonal con las personas con las que están reunidas. Uno de los aspectos más importantes en reuniones de todo tipo, es que, al inicio para evitar interrupciones, y mantener una interconexión humana, debe de pedírsele a los asistentes el cierre de los celulares, cuando a la vez se le ofrece un café en sus diversas formas, para mantener una reunión productiva. Hay que mantener la cultura y el beneficio del consumo diario de café en cantidades aceptables.

REFERENCIAS

1. Van Dam y Col. N. Engl. J. Med 2020; 383:369-378
2. O'Keefe JH y Col. JACC 2013; 62:1043-1051
3. Marcus GM y Col. N Engl J Med 2023; 388: 1092-1100
4. Mostofky E. y Col. Circ Heart Fail 2012;5:401-405
5. Freedman ND y Col. NEJM 2012;366:1891-1904
6. Lucas M. y Col. Arch Intern Med 2011;171:1571-1578