

El Ruido de las Bebidas

Cafeína: Valdrá la pena el precio del “chispazo”? La cafeína es la droga mas usada alrededor del mundo. Aproximadamente 90% de los Americanos consume cafeína en alguna forma cada día.

Es la cafeína un habito inofensivo o puede este constituirse en una adicción como de una potente droga?. Janice Keller Phelps, MD, comparte que en una conferencia acerca de adicciones, donde ella fue invitada como expositora, se ofreció jugo y frutas en lugar del tradicional café y te servido en este tipo de eventos.

“Los médicos estaban furiosos. Algunas de las más punzantes reacciones vinieron de tres de los expositores invitados para hablar acerca de cómo manejar las adicciones. Ellos explícitamente se rehusaron de iniciar las sesiones de trabajo hasta que se les sirviera su taza de café por la mañana. Los patrocinadores tuvieron que ordenar una cafetera grande especial y todos tuvimos que sentarnos a esperar hasta que el café se prepara y se les llevara a los presentadores para poder seguir con la reunión. Yo tenía que hablar de adicciones ese día, pero la escena que ya habíamos presenciado decía mas que lo que yo hubiera podido decir todo el día”¹

Una gran parte de los consumidores de cafeína exhibieron un comportamiento de dependencia². Una sola taza de café al día puede crear dependencia y causar síntomas de ansiedad por el deseo incontrolable de tomarlo³. La cafeína ha sido llamada “pegamento de malos hábito” (bad habit glue) porque hace que otras drogas tales como la nicótica sea aún más adictiva.⁴

Algo preocupante. Los americanos consumen 400 millones de tazas de café al día, aproximadamente 3 tazas por persona. Más de la mitad de los americanos consumen alrededor de 300 mg de cafeína; 30% consume más de 500 mg.

La mayor fuente de cafeína se consume en forma de café, te, bebidas gaseosas y energizantes. Esta también se encuentra en una variedad de chocolates, cocoa y jugos cafeinados. Agua con cafeína, bebidas alcohólicas –incluso en goma de mascar-. Muchos medicamentos, especialmente auxiliares para bajar de peso, pastillas para mantener un estado de ánimo alerta, medicamentos para el dolor, diuréticos y medicamentos para resfriados y alergias también contienen cafeína. Mientras que la cafeína puede ocasionalmente aliviar el dolor de cabeza, el uso repetido de cafeína puede revertirse ocasionando dolores de cabeza cuando esta no se consume.

Metabolismo catastrófico. La cafeína causa un impacto catastrófico en el metabolismo ya que esta inyecta hormonas de estrés en nuestro sistema. Esta manipula la dopamina causando un rápido fluido de “energía”, pero luego, esta puede incrementar el riesgo de falta de claridad mental. ¿Cómo? La cafeína incrementa el cortisol (una hormona

del estrés), la cual si persiste en un nivel alto descontrola una clave de la memoria y el centro de regulación del estrés en el cerebro, el hipocampo. ^{5 6}

La cafeína usa un químico que engaña al cerebro e induce un estado de alerta mental que finalmente resulta en fatiga y depresión, casi como el “millonario plástico” que usa tarjetas de crédito para prestar grandes cantidades de dinero que luego debe pagar con grandes tasas de interés.

El interés de consumir cafeína proviene de su efecto rápido para inducir alerta mental y energía. Pero los síntomas de repetidas tomas de cafeína y abstinencia son dolor de cabeza, fatiga, insomnio, falta de energía, falta de alerta y claridad mental, somnolencia, depresión, dificultad para concentrarse e irritabilidad. Síntomas parecidos al malestar de la gripe, náusea/vomito, malestar, dolor de músculos, dolor/tensión muscular también puede que ocurra, dejándole una sensación de deseo incontrolable de tomar mas cafeína creando el círculo vicioso de la dependencia.

El peligro de las bebidas embotelladas. La dependencia de la cafeína puede formarse a temprana edad, generalmente por tomar bebidas gaseosas con cafeína. $\frac{1}{4}$ de las bebidas americanas consumidas son gaseosas (soft drinks).⁷ Esto es aproximadamente 600 bebidas de 12-onzas por año, por cada hombre, mujer y niño.^{8 9}

La mezcla del ácido fosfórico, azúcar y cafeína no es saludable para el cerebro, los huesos y el cuerpo a ninguna edad. Una bebida gaseosa de 12 onzas diarias añade 75 tazas de azúcar en un año. Esto incrementa el riesgo de obesidad en niños en un 60% y duplica el riesgo de diabetes en adultos. Bebidas sin azúcar (sugar-free) son regularmente más altas en cafeína y no efectivas para controlar el apetito. Bebidas gaseosas drenan los nutrientes protectores del estrés tales como el calcio, magnesio y vitaminas B.^{10 11}

El levantón que da vida. El verdadero beneficio para el cerebro y el cuerpo proviene de un estilo de vida que incluya buena nutrición sin drogas. Consumir suficientes frutas y verduras, granos integrales, frijoles consistentemente nos provee fortaleza y vigor real. Ejercicio diario incrementa la energía y la alerta mental, también es un poderoso estimulante del estado de ánimo. La cafeína le roba la capacidad de dormir bien que usted necesita para que las células se rejuvenezcan, para mantener una buena memoria y su sistema inmunológico sano.

Tomar por lo menos 8 vasos de agua pura diariamente desintoxica las células; mejora la circulación y la salud de los órganos, reduce la fatiga o cansancio, controla el apetito, ayuda a la digestión, mejora la alerta mental y ayuda a eliminar las toxinas del cuerpo. Mantenga un envase de agua con usted y tome agua entre comidas, eso le ayudara a que usted no tenga sed durante las comidas.

Le tomará un tiempo para recuperar las energías perdidas mientras que usted mejora su estilo de vida. Si usted es un consumidor fuerte de cafeína, vea a su medico para que le ayude a implementar el cambio gradualmente.

Palabra Viva

Dios comprende que necesitamos energía, impulso para funcionar y fortaleza. El nos ha proveído principios espirituales y de estilo de vida para incrementar nuestra capacidad de enfrentar los retos de la vida. “El da esfuerzo al cansado, y multiplica las fuerzas al que no tiene ninguna.”¹²

Toma tiempo recuperar el terreno perdido cuando hemos practicado hábitos que han desgastado el vigor físico y mental. Dios nos ha prometido renovarnos y guiarnos. “Pero los

que esperan a Jehová tendrán nuevas fuerzas; levantarán alas como las águilas; correrán, y no se cansarán; caminarán, y no se fatigarán”¹³

Hemos visto que tan vital es el agua pura para sobrevivir. Jesús se refiere a El y a Su Palabra, la Biblia, como “El agua de Vida”, invitándonos a tomarla “gratuitamente.”¹⁴

Dios le está invitando hoy a apoyarse de Su fortaleza y caminar en Su camino!

1 Phelps J. The Hidden Addiction and How to Get Free. (Boston, MA: Little, Brown and Co, 1986) p. 3.

2 Psychopharm 2004 Oct;176(1):1-29

3 Ibid.

4 Psychopharm 1999 Mar:142(4)327-33.

5 Clinical and biochemical manifestations of depression. Relation to the neurobiology of stress (2). Gold PW, et al. N Engl J Med 1988

Nov:319(7)413-20.

6 Why stress is bad for your brain. Sapolsky RM. Science 1996 Aug:273(5276)749-50.

7 National Soft Drink Association website: www.nstda.org

8 Ibid.

9 Liquid Candy. Jacobson M. CSPI

10 Ibid.

11 Rice, P. Stress and Health (Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Publishing, 1992).

12 Isaias 40:29.

13 Isaias 40:31.

14 Apocalipsis 22:17.

Visítenos en LifestyleMatters.com para obtener libros u otros productos de Lifestyle Matters; Revista Balance, Tratados de vida equilibrada; u otras herramientas, recursos e información interesantes.
O llamar: Para ordenar 1-800-328-0525 o al 1-866-624-5433 para obtener información.