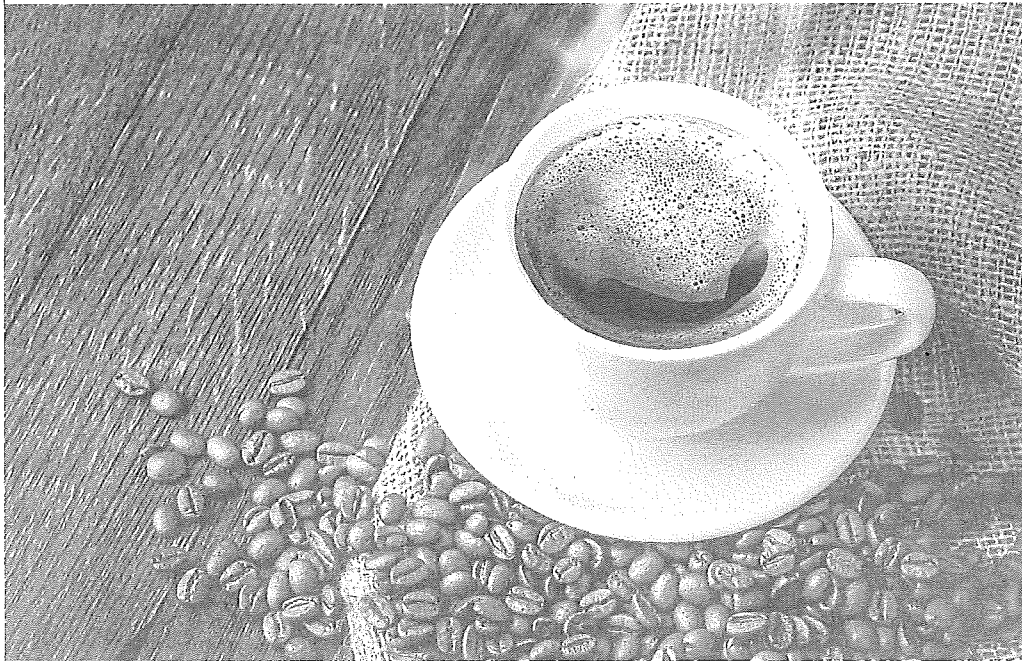


El café, ¿héroe o villano?

Los científicos se dividen entre quienes lo defienden a capa y espada y quienes lo condenan sin piedad, pero sus valedores son mayoría



FERMÍN APEZTEGUIA

El que sigue es un trabajo periodístico, pero basado en el rigor científico. Como siempre, claro. ¡Ah, y por supuesto, dedicado a los muy cafeteros! ¡Aaaa, el café! Quizás sea la bebida que más controversia provoca. Más incluso que el alcohol, del que nadie duda de los enormes problemas de salud pública que genera. Resulta curioso, sin embargo, cómo el café, una simple infusión, suscita tantas críticas y adhesiones. En qué quedamos, ¿ángel o demonio?

«No es tan malo como se pensaba antes, y eso es verdad», subraya la médico especialista Ana Tellería, de la Unidad de Dietética y Nutrición del centro médico quirúrgico IMQ Zurriola. «Determinadas personas, como las hipertensas, deberían tener cuidado con él; y todas, como norma general, ser conscientes de que es mejor no abusar. De hecho, hay a quien el café le genera dependencia», detalla la experta, que promete volver a este espacio para contar todo lo que siempre

quisimos saber sobre el café y nunca nos decidimos a consultar. Le esperamos.

Lo que sigue es un resumen de los principales estudios científicos publicados en los últimos meses. Hay de todo... ¡O casi!

– **Con gripe, daña los pulmones.** Como muchas otras bebidas y alimentos, el café puede contener un químico saborizante llamado diacetilo, que puede dañar los pulmones de quienes tengan gripe. Es el resultado de una investigación con ratones. Justo es decir que un estudio realizado con tostadores de café que inhalan grandes concentraciones de diacetilo observó en ellos una enfermedad pulmonar similar ('American Journal of Physiology').

– **Riesgo de muerte para hipertensos.** Beber dos o más tazas al día duplica el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular en personas con presión arterial alta severa. (Ojo, 160/100 o más). En personas sanas, sin problema. (Revista de la Asociación Americana del Corazón).

– **Mantiene la presión arterial baja.** La Universidad de Bolonia dice que a las personas sanas que consumen dos o tres tazas al día, les ayuda a mantener la tensión en niveles saludables. ('Nutrients', 2023).

– **Con leche es un potente antiinflamatorio.** Un trabajo de la Universidad de Copenhague apunta que una simple taza de café con leche tiene un enorme efecto antiinflamatorio. El café posee una combinación de proteínas y antioxidantes que duplican la capacidad antiinflamatoria del sistema de defensas.

– **Protege contra el covid.** Una sustan-

cia química presente en el café, el ácido clorogénico, inhibe el mecanismo del coronavirus pandémico para acoplarse a las células humanas. Lo dice la Universidad de Jacobs, en Bremen (Alemania).

– **El apoyo de los dietistas.** Un nuevo informe de la Federación Europea de Asociaciones de Dietistas (EFAD), apoyado por el Instituto de Información Científica del Café (ISIC) reveló el pasado noviembre que casi dos tercios de los profesionales consideran que beber café tiene claros beneficios para la salud.

– **Mayor longevidad.** Beber de dos a tres tazas de café al día proporciona una vida más larga y con menor riesgo de enfermedad cardiovascular. Este estudio, de septiembre del año pasado, se publicó en 'European Journal of Preventive Cardiology', publicación oficial de la Sociedad Europea de Cardiología. Lo mejor de todo es que ese efecto se logra tanto con variedades molidas como instantáneas, incluso en sus formas descafeinadas. El estudio incluyó, ojo al dato, a 449.563 participantes con una edad media de 58 años.

¡A que se ha dado cuenta de que he dejado para el final los argumentos a favor! Lo reconozco, soy cafetero y cafetista. Tanto hombre de ciencia no puede estar equivocado. Hoy puede ser un buen día para invitarle, amigo lector, a compartir la primera taza de la mañana con el periódico, tablet o móvil, como prefiera. Si cuando lea esto, ya es tarde, no se preocupe. Le espero mañana. Estaré encantado de tomar con usted ese café de mi despertar.

LA NOTICIA

Faustino y Foster+Partners unen fuerzas en un complejo dedicado al vino

Bodegas Faustino y Foster+Partners están construyendo juntos el nuevo Proyecto Faustino-Foster+Partners 2024, que convertirá a las instalaciones de la firma bodeguera en «el complejo arquitectónico más innovador y sostenible a nivel mundial alrededor del vino», según han explicado ambas partes en un comunicado. El Legado de Bodegas Faustino supone el rediseño de la firma con un proyecto que comprende la construcción de nuevas zonas para visitantes y nuevos edificios, así como una serie de intervenciones de renovación de instalaciones y edificios existentes, que «ya han permitido aplicar los desarrollos más vanguardistas e innovadores en tecnología y sostenibilidad en la elaboración y crianza de Faustino».

La primera fase de El Legado de Bodegas Faustino, Proyecto Faustino-Foster+Partners 2024, que ya puede ser visitada, supone la reconversión de todo el entorno y la intervención en los espacios interiores y exteriores de la bodega ocupados para la elaboración y crianza de vino.

Lourdes Martínez Zabala, consejera delegada de Familia Martínez Zabala, ha resaltado que «Bodegas Faustino es una marca líder mundial innovadora, tecnológica y sostenible y ahora el Legado de Bodegas Faustino permite que viva y se desarrolle en un espacio arquitectónico que tiene esos mismos atributos y que proyecta la bodega hacia el futuro, al tiempo que nos permite ser un destino turístico, que ayude a dinamizar la zona de Oyón».

