

Descubre los beneficios del café importantes para nuestra salud

Noticias 24hs | 03-08-2020 | 15:59



Existen muchos factores que contribuyen al creciente consumo del café en todo el mundo. Sin embargo, muy pocas personas conocen realmente todos los beneficios que el café aporta a nuestro organismo.

El café es la bebida por excelencia de todas las mañanas, y mayormente apreciada por millones de personas de diversas nacionalidades. De hecho, su masificación ha convertido esta bebida en la segunda mercancía más comercializada del mundo.

Aun así, la gran mayoría de los aficionados al café solo llegan a conocer muy poca información de relevancia sobre esta increíble bebida.

A continuación, haremos un pequeño repaso sobre los principales beneficios del café sobre nuestra salud. Para ello, hemos recopilado los aportes más importantes y menos conocidos sobre su consumo, gracias a plataformas como cafealpaladar.com, un portal especializado para los amantes del café.

¿Cuáles son los beneficios menos conocidos del café para mejorar nuestra salud?

Aunque muchos no lo crean, múltiples estudios médicos han determinado que el consumo del café se encuentra estrechamente ligado a diversos beneficios para nuestra salud. Sin embargo, la gran mayoría de las personas únicamente disfrutan del café por su delicioso sabor y por sus aportes energéticos durante el día.

El café es un excelente antioxidante

Los antioxidantes son sustancias y nutrientes que se pueden encontrar de forma natural en una gran cantidad de alimentos. Y aunque muchos no lo sepan, el café es rico en sustancias que ofrecen propiedades antioxidantes. La medicina ha determinado que el café contiene flavonoides, un componente que fortalece nuestro sistema inmunológico, evitando así que seamos víctimas de microorganismos nocivos para nuestra salud.

Aunado a ello, una de las principales características de los antioxidantes es que contrarrestan los efectos de los radicales libres. Hablamos de reacciones químicas que afectan el buen funcionamiento de las células de nuestro cuerpo.

Por este motivo, el consumo de café contrarresta los efectos del envejecimiento y la muerte de las células del cuerpo. Es una propiedad poco conocida, que puede manifestarse en el cuidado de nuestra piel, evitando así el envejecimiento prematuro.

En términos generales, el consumo de alimentos ricos en antioxidantes fomentan la calidad de vida y el bienestar del organismo, gracias a sus propiedades regenerativas de las células.

El café nos ayuda a controlar nuestro peso

Uno de los beneficios menos conocidos del café es que se trata de una bebida ideal para bajar de peso. Esto se debe principalmente a que el consumo de café aporta una sensación de saciedad, ayuda a controlar la ansiedad, evitando así ingerir alimentos entre horas.

Por otra parte, se ha demostrado que el consumo del café promueve la lipólisis. Se trata de un proceso normal de nuestro organismo en el que se queman las grasas acumuladas en nuestro organismo.

Así pues, para poder bajar de peso debemos acompañar el consumo del café con una dieta y alimentación más saludable.

El café ayuda a nuestro cerebro a funcionar mejor

El consumo de café suele ligarse a un mejor funcionamiento de nuestro cerebro. Sin embargo, las verdaderas causas de los beneficios del café al órgano más importante de nuestro cuerpo son totalmente desconocidas.

Estudios médicos han demostrado que las funciones cognitivas se ven positivamente influenciadas por el consumo del café. Asimismo, se neutralizan los efectos de la adenosina, aumentando de esta manera la cantidad de dopamina en el cerebro.

Debemos recordar que la dopamina es una de las cuatro sustancias que forman parte de las ?hormonas de la felicidad?. Es un neurotransmisor que, junto a la norepinefrina, se producen en mayores cantidades como uno de los beneficios del café.

Al segregar estos dos neurotransmisores, las funciones de nuestro cerebro tienden a acelerarse, mejorando nuestro estado anímico, evitando la depresión y fomentando el incremento de la memoria.

Como podemos ver, los beneficios del café son increíblemente variados y pueden ayudar al buen funcionamiento de nuestro cuerpo y organismo de diversas maneras.

Autor: Redacción