**Efectos de la cafeína en nuestro organismo**

Publicado el **11 noviembre, 2008** | 10 Comentarios en [Alimentos](http://www.vidanutrida.com/category/alimentos/)

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |



Siempre que oímos hablar de alcaloides los relacionamos con drogas duras como cocaína o pasta base, pero en realidad los alcaloides están más cerca de lo que ustedes se imaginan ya que es un compuesto natural de muchos alimentos como el té, el café y el mate.

Para saber que son los alcaloides y en que afectan nuestro organismo, le cuento que estos compuestos de origen vegetal son químicamente formados a partir de aminoácidos que le otorgan a la estructura nitrógenos heterocíclicos. Al ser compuestos nitrogenados, los alcaloides tienen un pH básico que le otorgan al compuesto efectos Psicoactivos que **generalmente son utilizados para calmar el dolor y tratar problemas mentales.**

Algunos ejemplos de alcaloides son la cocaína, la cafeína, la morfina, la atropina, la colchicina, la quinina y la estricnina, pero de todas estas la más común en nuestra vida es la cafeína que se encuentra en bebidas gaseosas oscuras e infusiones que mencionamos al comienzo.

Entonces centrémonos ahora en lo que causa la cafeína exclusivamente y dejenme contarles que el consumo de este alcaloide **afecta al sistema nervioso generando vasoconstricción; efectos a nivel de los sistemas cardiovasculares como palpitaciones, aumento de la frecuencia respiratoria y motilidad gastrointestinal** (normalmente actúa como laxante). Además, actúa a nivel de los músculos esqueléticos, del flujo sanguíneo renal, la glucogenólisis y de la lipólisis

Sus efectos vasodilatadores son muy usados farmacológicamente en el tratamiento de cefaleas debido a que la mayoría de los dolores de cabeza del tipo migraña se deben por vasoconstricción, siendo la mezcla de la cafeína con aspirina una buena solución al problema.

Pero así como tiene su efecto positivo, **si este compuesto se consume en exceso** lo más probable es que se pueda provocar una intoxicación, viéndose síntomas como:

* Insomnio.
* Nerviosismo.
* Excitación.
* Cara rojiza.
* Aumento de la diuresis.
* Problemas gastrointestinales,
* Contracciones musculares involuntarias.
* Desvaríos.
* Arritmia cardiaca.
* Agitaciones psicomotrices.

También tenemos que destacar que **hay un grupo de la población que se ve más afectado por este compuesto,** mostrando síntomas adversos al consumir solo 250 mg al día (o sea 7 tazas de café expreso o 2 tazas y media de té negro aproximadamente) en comparación con los 1000 mg que se requieren para una intoxicación.

A si que el mejor consejo que les puedo dejar en este caso es moderar el consumo de cafeína y bebidas cola, evitando rotundamente bombas de cafeína hechas con bebidas energéticas o café y bebidas cola. Todo es bueno si no se consume en exceso. Igual les dejo un pequeño referente para que tengan una idea de cuanta cafeína tienen algunos alimentos de consumo habitual :).

