



El café que eliges dice más que la cafeína que contiene

La cafeína es, para muchos, la responsable de ese impulso matutino que asociamos con el café. Pero en la industria —desde la barra hasta el tostador— es un componente que determina el carácter de una taza: define intensidad, condiciona métodos y, en buena medida, explica por qué un mismo origen puede comportarse de manera distinta según cómo se trabaje.

En términos prácticos, una taza promedio contiene alrededor de 95 mg de cafeína, aunque el número puede variar ampliamente. Esta variación depende directamente del tipo de grano, del tueste, de la molienda, de la dosis y del tiempo de contacto con el agua. El café Robusta, por ejemplo, contiene más del doble de cafeína que el Arábica, mientras que los tuestes más oscuros, aunque visualmente parezcan más intensos, suelen perder cafeína durante el proceso.

La molienda también modula el resultado: entre más fina, mayor extracción y mayor presencia del estimulante. Y el método, por supuesto, termina de escribir la historia: un espresso de 30 segundos puede entregar menos cafeína total que un V60 de extracción larga o incluso un cold brew, que por su contacto prolongado con el agua concentra cantidades más altas aún cuando el sabor resulte más suave.

Con estos factores en juego, los márgenes pueden ser amplios. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) reporta que un espresso ronda los 80 mg de cafeína; un café de filtro estándar de 200 ml, cerca de 90 mg; un americano grande puede escalar a 150 mg;

y un instantáneo quedarse alrededor de 57 mg. Las cadenas comerciales mueven la aguja aún más: un “alto” de Starbucks llega a los 260 mg y un “venti” puede superar los 400 mg.

El café descafeinado, por su parte, suele contener entre 1 y 7 mg por taza —o hasta 15 mg en algunos estudios—, lo que confirma que no es totalmente libre de cafeína, pero sí una herramienta útil para quienes buscan moderar su consumo sin renunciar al ritual. Ese consumo, sin embargo, merece atención.

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria establece límites claros: 400 mg de cafeína al día para adultos sanos y un máximo de 200 mg en una sola toma; 200 mg diarios para embarazadas y lactantes; y alrededor de 3 mg por kilo para adolescentes, con la recomendación general de evitar el café en edades tempranas. Traducido a tazas, un adulto promedio podría tomar entre tres y cuatro tazas de café regular —dependiendo del método— antes de alcanzar el umbral recomendado. Pero conviene recordar que la cafeína no solo vive en el café: el té, el chocolate, las bebidas energéticas y plantas como cacao, guaraná o nuez de cola también la aportan.

Una vez ingerida, la cafeína entra rápidamente al torrente sanguíneo y cruza con facilidad la barrera hematoencefálica, donde bloquea los receptores de adenosina, el neurotransmisor asociado al sueño y la relajación. Al impedir esta señal, aumenta la actividad neuronal y favorece la liberación de dopamina y norepinefrina, lo que explica el estado de alerta, mayor concentración y sensación de claridad mental descritos en numerosos estudios. Los primeros efectos aparecen en unos 20 minutos y pueden prolongarse hasta seis horas, en función de la vida media de la sustancia, que ronda aproximadamente cinco horas.

Los efectos positivos de un consumo moderado —alerta, mejor rendimiento cognitivo, mayor energía— están bien documentados, siempre que no se excedan las cantidades recomendadas. Las sobredosis raramente peligrosas pueden manifestarse como insomnio, nerviosismo, ansiedad o malestar digestivo. La evidencia señala que dosis bajas y moderadas no comprometen la hidratación y que el café puede contarse dentro de la ingesta diaria de líquidos. Algo similar ocurre con el tránsito intestinal: no es la cafeína por

sí sola la responsable del efecto laxante, pero sí potencia la motilidad del colon, un fenómeno registrado incluso al comparar café regular contra descafeinado.

Para los coffee lovers, comprender la cafeína más allá del mito del “despertador” abre la puerta a decisiones de consumo más precisas. La cafeína no dicta la experiencia; la orienta. Y comprenderla abre un margen de maniobra que antes no existía. La decisión, finalmente, no está en la barra ni en la industria, sino en ti: elegir tu taza con conocimiento es, hoy, parte del disfrute.