

CAFEÍNA

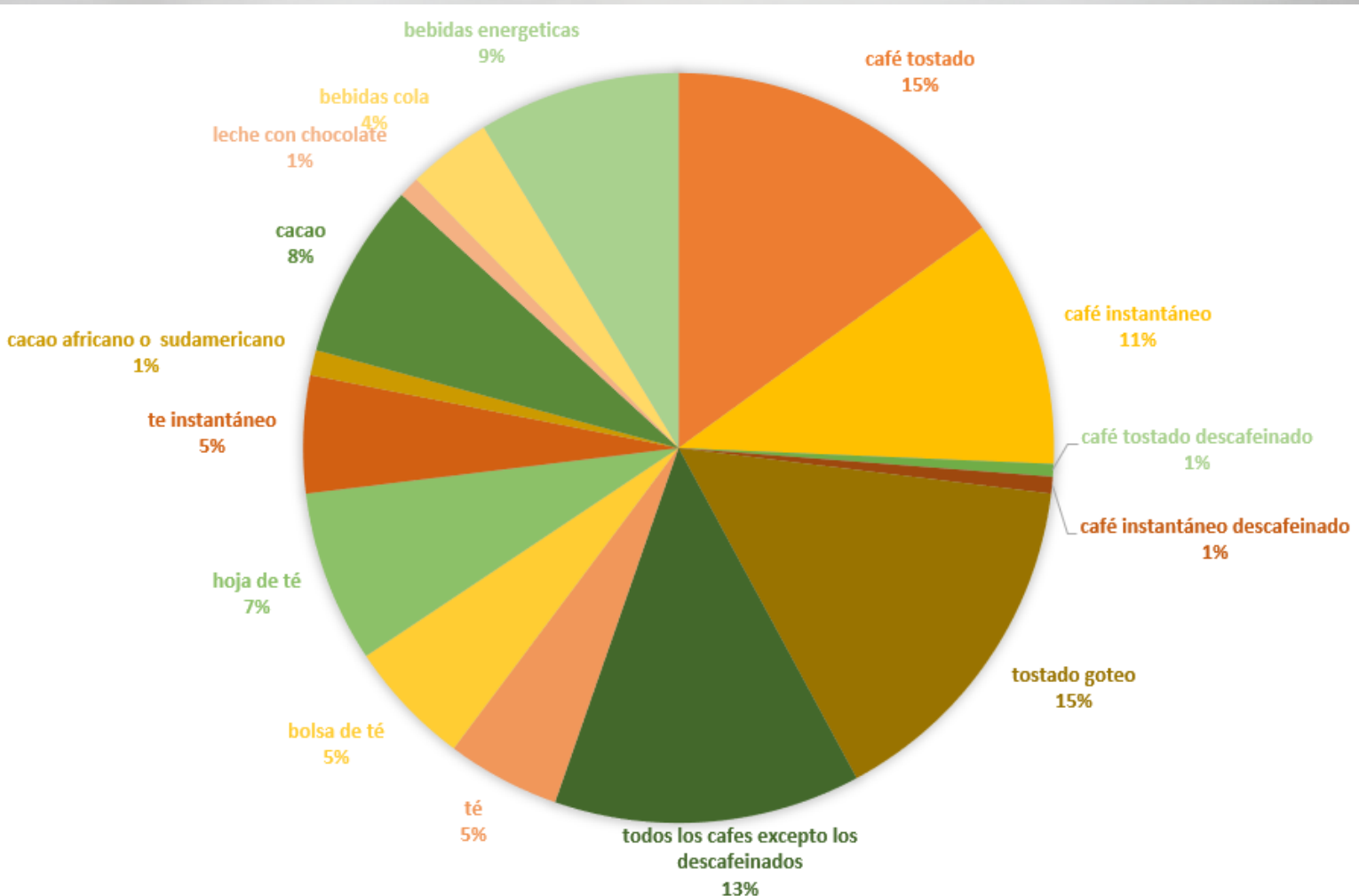
LA CAFEÍNA, TAMBIÉN DENOMINADA TEÍNA, GUARANINA O MATEÍNA, ES UN CONSTITUYENTE NATURAL PRESENTE EN MÁS DE 60 ESPECIES DE PLANTAS.

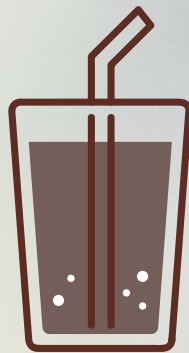
LA CAFEÍNA ES UN POLVO INODORO, INCOLORO Y AMARGO. SE RELACIONAN FARMACOLÓGICAMENTE CON LOS PSICOESTIMULANTES.

¿DÓNDE LA ENCONTRAMOS?

LA CAFEÍNA SE ENCUENTRA PRINCIPALMENTE EN EL CAFÉ. SEGUIDO DEL TÉ, EL CHOCOLATE Y LAS BEBIDAS DE COLA Y ENERGÉTICAS.

TAMBIÉN PODEMOS ENCONTRAR LA CAFEÍNA EN ALGUNOS MEDICAMENTOS JUNTO CON SU PRINCIPIO ACTIVO.





30-40MG DE CAFEÍNA EN UNA
LATA DE REFRESCO



30-50MG DE CAFEÍNA EN UNA
TAZA DE TÉ VERDE O NEGRO



40-250MG DE CAFEÍNA EN UNA
LATA DE BEBIDA ENERGÉTICA



20-160MG DE CAFEÍNA EN UN
ESPRESO

LA INGESTA DIARIA RECOMENDADA
ES 400MG/DÍA PARA ADULTOS

LOS EFECTOS DE LA CAFEÍNA

MEJORA AL ESTADO
DE ALERTA

REDUCE LA FATIGA

MEJORA EL
RENDIMIENTO EN
TAREAS DE
VIGILANCIA

MEJORA EL
RENDIMIENTO EN
TAREAS SIMPLES
QUE REQUIEREN UNA
RESPUESTA
SOSTENIDA

ES UN
BRONCODILATADOR

EN DOSIS ALTAS
CAUSA:
INSOMNIO
ANSIEDAD
TEMBLORES
CONVULSIONES
HIPOTENSION

AUMENTA LA PRESIÓN
ARTERIAL

ESTIMULA LA
SECRECIÓN GÁSTRICA
DE ÁCIDO Y PEPSINA

EN ALGUNOS CASOS,
DISMINUYE LA
PRESIÓN DEL
ESFÍNTER ESOFÁGICO
INFERIOR QUE LLEVA
AL REFLUJO ÁCIDO

CAMBIA EL
METABOLISMO DE LOS
LIPIDOS Y CAUSA
ARRITMIAS, QUE
CONDUCE A
ENFERMEDAD
CARDIOVASCULAR

REFERENCIAS

- Benowitz, N., 1990. Clinical Pharmacology of Caffeine. Annual Review of Medicine, 41(1), pp.277-288.
- Huntley, E., Harrell, P. and Westerman, A., 2012. Development of the Caffeine Withdrawal Symptom Questionnaire: Caffeine withdrawal symptoms cluster into 7 factors. Drug and Alcohol Dependence, 124(3), pp.229-234.
- Smith, A., 2002. Effects of caffeine on human behavior. Food and Chemical Toxicology, 40(9), pp.1243-1255.
- Ullrich, S., de Vries, Y., Kühn, S., Repantis, D., Dresler, M. and Ohla, K., 2015. Feeling smart: Effects of caffeine and glucose on cognition, mood and self-judgment. Physiology & Behavior, 151, pp.629-637.
- Lozano, RP, García, YA, Tafalla, DB y Albaladejo, MF (nd). Cafeína: un nutriente, un fármaco, o una droga de abuso. Recuperado de <http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/303>