

**INTERNATIONAL COFFEE ORGANIZATION**  
**POSITIVELY COFFEE PROGRAMME**  
**FUNCIONE BIEN – VENTAJAS EN EL TRABAJO**

**PREGUNTAS Y RESPUESTAS**

Hay mucho publicado sobre los efectos de la cafeína en el rendimiento mental. El café es la principal fuente de cafeína para la mayor parte de las personas, lo que indica que el consumo de café tiene efectos beneficiosos.

**Pregunta: ¿Cómo afecta el café al rendimiento mental?**

**Respuesta:** La mayor parte de las investigaciones que se han realizado en torno a este tema han consistido en medir los procesos mentales que influyen en nuestra capacidad para desempeñar una serie de tareas. Los resultados de estas investigaciones pueden resumirse como se indica a continuación:

- (1) La cafeína del café aumenta la lucidez y hace disminuir la fatiga. Esto puede ser especialmente importante en situaciones que ofrecen poco estímulo (por ejemplo, cuando se trabaja de noche).
- (2) La cafeína del café mejora el desempeño de tareas que requieren vigilancia y de tareas sencillas que exigen una respuesta continua y sostenida. También en esto se nota que están más claros los efectos cuando la lucidez se ve disminuida, aunque hay pruebas de que la persona puede obtener beneficios aunque su capacidad no se vea disminuida.

**P. Si consumo café con regularidad, ¿se ajustará mi cuerpo a niveles cada vez más altos de cafeína?**

**R.** El consumo con regularidad de la cafeína del café parece ser beneficioso. Aunque el consumidor de niveles más altos no tiene mejor funcionamiento mental, está más despierto y lúcido cuando lleva a cabo las actividades de funcionamiento normal. Esto no parece modificarse con el paso del tiempo.

**P. ¿Cómo sé cuánto café es mejor para mí?**

**R.** La mayor parte de las personas saben mantener muy bien su consumo de café al nivel que mejor les va. Por ejemplo, la pauta de consumo durante el día indica que el café se consume muchas veces para aumentar la lucidez. De hecho, son muchos los que no consumen mucho café más tarde, ya que no conviene estar muy despierto cuando uno se va a dormir.



## **POSITIVELY COFFEE PROGRAMME**

### **P. ¿Tiene efecto el café en mi rendimiento físico?**

**R.** Se ha llegado a la conclusión de que la cafeína que se obtiene bebiendo café ayuda a tener más resistencia. En cambio, están menos claros los efectos que pueda tener la cafeína en tareas que requieren un resultado fuerte en poco tiempo (levantar pesos, transportar, etc.).

### **P. ¿Cómo puede ayudar el café cuando me siento triste o cansado?**

**R.** Varios estudios indican que los efectos del café con cafeína en el estado de ánimo y el rendimiento son más evidentes en situaciones poco estimulantes. En esos casos se descubrió que el café disipa la disminución del rendimiento.

### **P. ¿Por qué es esto importante en el lugar de trabajo?**

**R.** La disminución de la atención es uno de los principales problemas en el lugar de trabajo. Es especialmente importante en trabajos en los que la seguridad es decisiva y en los que cualquier deficiencia de la atención puede dar por resultado un accidente o una lesión. Se ha demostrado que el café es beneficioso incluso en condiciones militares extremas, y beber café es un método recomendado de contrarrestar la fatiga.

### **P. ¿Cómo se ha evaluado todo esto realmente en el lugar de trabajo?**

**R.** Examinando los efectos de la cafeína del café en el estado de ánimo y el rendimiento al comienzo y al fin de la jornada de trabajo; la diferencia entre esos dos puntos proporciona una medida de la fatiga y, por tanto, de la eficiencia en el desempeño durante todo el día.

### **P. ¿Puede darme un ejemplo de uno de esos estudios?**

**R.** El Profesor Andrew Smith, del Departamento de Psicología de la Universidad de Bristol, UK, llevó a cabo un estudio de ese tipo en el que se investigaron los efectos del consumo de cafeína en los cambios del rendimiento en el día. Además, los participantes también sometieron a observación sus estados de ánimo para examinar si determinados estados de ánimo llevan a un consumo correspondiente de cafeína.

El estudio consistió en someter a los participantes a cuatro condiciones distintas. En la condición de vida libre, los participantes podían atenerse a sus costumbres habituales. En las condiciones dos y tres había libertad para escoger, pero limitada a café cafeinado o descafeinado, y se facilitaba té y coca cola. En la cuarta condición, en la que el consumo estaba controlado, se dijo a los participantes que consumiesen únicamente las siguientes bebidas: una taza de café a las 10.30, una taza de té a las 15.30 y un vaso de coca cola a las 20.30. Se evaluó el estado de ánimo a horas determinadas del día y los resultados mostraron que el consumo de cafeína era mayor por la mañana y que la pauta de consumo era similar en todos los grupos.



## POSITIVELY COFFEE PROGRAMME

### Resultados

Por lo que respecta al grado de atención y lucidez, la mayor disminución se observó en los que consumían únicamente café descafeinado la mayor parte del día. Los resultados indicaron también que el consumo de café cafeinado tuvo efectos beneficiosos en la atención, lucidez y rendimiento.

La respuesta a las tareas al final del día fue más lenta entre los que consumían café descafeinado al final del día que entre los participantes que consumían un alto nivel de cafeína.

Por consiguiente, este estudio muestra claramente que la cafeína que se obtiene con un consumo de café que se haga con regularidad puede hacer que disminuya la fatiga durante la jornada de trabajo.

Los resultados obtenidos de esta forma podrían aplicarse también a otras situaciones y trabajos; para ello se requiere observación de los efectos beneficiosos del café cafeinado durante más tiempo.

### P. ¿Cuáles son los efectos del consumo de café con regularidad?

R. La prueba más contundente de los efectos beneficiosos del consumo de cafeína con regularidad se encuentra en un estudio del Dr. Martin Jarvis, del Instituto de Psiquiatría de Londres, UK, que fue publicado en 1993. En ese estudio se examinó la relación entre el consumo habitual de café y té y el rendimiento cognitivo. Los participantes se sometieron a pruebas de tiempo de reacción simple y tiempo de reacción elegido, además de facilitar informes sobre su propio consumo habitual de café y té.

Se descubrió una clara relación entre la mejora del rendimiento y un elevado nivel de consumo de café (el mejor rendimiento se asoció con 400mg de cafeína al día, aproximadamente). Los resultados indicaron que mejoró más el rendimiento cognitivo en los que habían consumido niveles elevados durante más tiempo.

### Información adicional

#### Contenido de cafeína (mg) del café\*

	Característico	Gama
Café (taza de 150 ml )		
Preparado, método de goteo	115	60 -180
Preparado, método de filtro	80	40 -170
Instantáneo	65	30 -120
Descafeinado	3	2- 5
Expreso (taza de 30 ml )	40	30-50

\* Datos procedentes del Centro de Información Científica del Café (CoSIC)

