

## **Los efectos del café sobre la hidratación y el rendimiento deportivo, objeto de estudio de la III Beca Café, salud y nutrición.**

### **Otorgada la tercera beca de investigación Café, salud y nutrición.**

- La evidencia científica sostiene que el consumo de cafeína en la práctica deportiva no afecta a la deshidratación y que en algunos casos mejora el rendimiento.

- La cuantía de la beca asciende a 11.000 €

**Madrid, julio de 2010.-** La Federación Española del Café y la Fundación Española de la Nutrición han otorgado la tercera beca de investigación Café, salud y nutrición al proyecto "Efectos del café sobre la hidratación y el rendimiento deportivo", presentado por Carmen Daries Alfonso, licenciada en Farmacia por la Universidad de Valencia. La Beca se encuadra dentro de las actividades divulgativas del Centro de Información Café y Salud (CICAS), entidad de carácter científico que surge con el objetivo de difundir información rigurosa y novedosa sobre el café y los efectos beneficiosos que su consumo moderado tiene para nuestro organismo.

La investigación tiene como objetivo estimar la relación existente entre el consumo de café durante la práctica deportiva y la rehidratación y el rendimiento físico. Para ello, se estudiará el efecto de cuatro bebidas, tres con base de cafeína y un placebo, en deportistas adultos en el Centro de Especialización Deportiva de Cheste (Valencia).

Los resultados de la investigación permitirán ampliar la evidencia científica existente hasta el momento, que sostiene que el consumo de cafeína en la práctica deportiva no provoca deshidratación y que en algunos casos mejora el rendimiento físico.

El proyecto estará dirigido y coordinado por el Dr. José Miguel Soriano del Castillo, profesor titular del Área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia. La beca tendrá duración de un año desde la firma del acuerdo y una dotación económica de 11.000 €.

### **Sobre la F.E.N.**

La Fundación Española de la Nutrición (F.E.N.) tiene por objeto el estudio, conocimiento y mejora de la nutrición de los españoles, a cuyo fin coordina estamentos científicos e industriales en las tareas investigadoras en el campo de la nutrición, impulsando una corriente de comunicación en sentido doble entre ambos sectores, científico e industrial.

La Fundación Española de Nutrición, miembro español de The European Nutrition Foundation Network (ENF), está presidida por Gregorio Varela, Catedrático de Nutrición y Bromatología y Director del Departamento de Ciencias Farmacéuticas y de la Alimentación de la Facultad de Farmacia de la Universidad CEU San Pablo.

### **Sobre la FEC**

La Federación Española del Café (FEC) nace a raíz de la liberalización del comercio del café verde en España a mediados de los años 80. Desde entonces ha estado trabajando para configurarse como un auténtico foro de defensa del sector cafetero y de los intereses de los operadores del café que trabajan en España. Actualmente la FEC está integrada por más de 150 compañías que operan en alguna de las

diversas facetas de la actividad cafetera: importación de café verde, café en grano tostado y molido, fabricación de café soluble, comercialización, distribución, venta y exportaciones. Con sede en Madrid, la Federación Española del Café representa los intereses cercanos al 95% de la producción y comercialización cafetera en España.

### **Sobre CICAS**

El Centro de Información Café y Salud (CICAS) es una entidad de carácter científico que surge con el objetivo de difundir información rigurosa y novedosa sobre el café y los efectos beneficiosos que su consumo moderado tiene para nuestro organismo. Las actividades de CICAS se desarrollan en el campo de la salud y la nutrición y están dirigidas a profesionales de estas áreas. CICAS cuenta con el apoyo de un Comité Científico integrado hasta la fecha por 4 profesionales médicos de distinta especialidad, procedentes del mundo académico, médico y nutricional.

<http://www.noticiasmedicas.es/medicina/noticias/4078/1/Los-efectos-del-cafe-sobre-la-hidratacion-y-el-rendimiento-deportivo-objeto-de-estudio-de-la-III-Beca-Cafe-salud-y-nutricion-/Page1.html>