

**el prudente
uso del café**

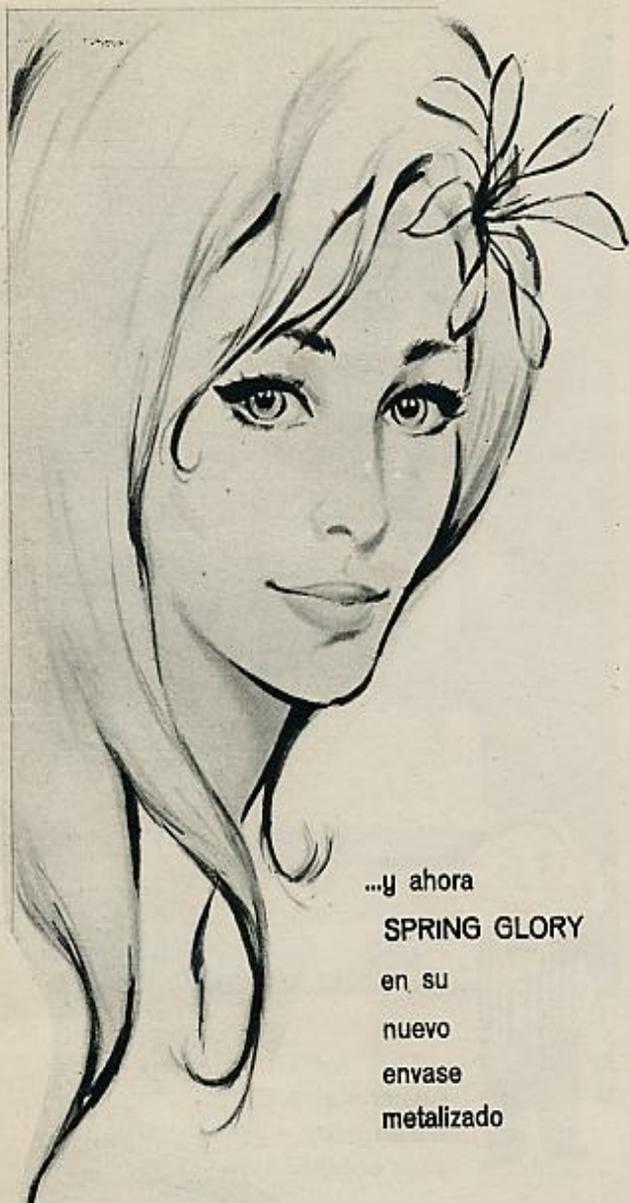
SE cuenta que alguien había aconsejado al filósofo Fontenelle, que era un empedernido bebedor de café, que dejase de tomarlo porque era un veneno lento, a lo que aquél respondió: «Ya me he dado cuenta de que es lento». Fontenelle, en efecto, tenía noventa y nueve años. Muchas son las anécdotas que se conocen sobre el café; a título de ejemplo, podría citarse el epitafio redactado por Balzac para él mismo: «Vivió y murió a través de treinta mil tazas de café», o Rousseau, que corría a abrir la puerta de su casa de par en par cada vez que sentía subir por la escalera el olor del café tostándose, para deleitarse con el delicioso aroma; pero, ¿cuáles son realmente sus ventajas e inconvenientes? El doctor Bernabai, del Instituto de Higiene de la Universidad de Roma, ha escrito recientemente una monografía.

La acción clásica de la cafeína es excitante sobre los centros nerviosos, los músculos, el corazón y los riñones; al estimular el cerebro, favorece el trabajo intelectual: la percepción de las impresiones sensitivas es más rápida, contrariamente a lo que ocurre bajo la influencia del alcohol; la atención se concentra, la imaginación es más fecunda, nuevas imágenes y representaciones se agolpan y aumentan las lógicas ilaciones, los cálculos matemáticos resultan más rápidos y exactos y aumenta la aptitud para el trabajo. Además del trabajo muscular, el café facilita la labor muscular, haciendo más rápidas y enérgicas las contracciones de los músculos y aumentan la resistencia a la fatiga. El corazón también es un músculo y también aquí la cafeína actúa haciendo aumentar el número de latidos y elevar pasajeramente la presión sanguínea: todos saben que la cafeína es un específico excelente para excitar el corazón en los estados de colapso y en las enfermedades cardíacas que originan una caída de tensión. Las arterias, especialmente las coronarias, se dilatan y también estimula los órganos respiratorios. Por último, la cafeína hace aumentar la secreción del jugo gástrico y la actividad de los riñones.

Como consecuencia de todas estas acciones, se puede agregar que, para una persona de buena salud y que use moderadamente del café, no debe considerarse como nocivo. Queda por establecer lo que debe entenderse por dosis moderadas; pero no es posible determinar este extremo, ya que cada constitución física tiene un poder de resistencia diferente; esto lo demuestra, por ejemplo, el hecho de que una taza de café tomada por la noche puede producir insomnio a algunos, mientras que, para otros, aun independientemente de la costumbre, no les impide un sueño tranquilo. El organismo, por lo tanto, es el mejor juez: si se advierten agitaciones, hiperexcitabilidad, insomnio, palpitaciones o náuseas, quiere decir que se ha sobrepasado la cantidad tolerable. Estas molestias desaparecen rápidamente suprimiendo el café, tras un breve período de malestar impreciso, insomnio, dolor de cabeza y ansiedad, debidos a la brusca suspensión de la bebida.

Naturalmente, lo que se ha dicho para la persona sana, ya no vale en el caso de algunas enfermedades para las que está contraindicado el café y, por lo tanto, tiene que abolirse o, por lo menos, ha de restringirse su uso. Nos referimos, ante todo, a las alteraciones del ritmo cardíaco, a las perturbaciones del corazón de tipo nervioso y a la arteriosclerosis. Como la cafeína estimula en el estómago la producción excesiva de ácido clorhídrico, los que padecen de úlcera gastro-duodenal y los hiperclorhídricos tendrán que renunciar al café y lo mismo ha de decirse para los que padecan cólicos. También debe proibirse el café a los tuberculosos y a los gotosos, a los que padecen del riñón o de la vejiga. Es también incompatible el café con la enfermedad de Basedow y con cualquiera otra manifestación de hipertiroidismo, ya que la cafeína aumenta la actividad del metabolismo. Tampoco están de acuerdo con el café muchas de las enfermedades de la piel, especialmente el eczema y las dermatitis. Por otra parte, es inútil decir que aquellos que padecan de insomnio, de debilidad del sistema nervioso en general, de epilepsia, de distonía neurovegetativa (neurosis gástrica, cardíaca, etc.) deberán restringir mucho el número diario de tazas. Los niños, aun cuando estén muy sanos, también está contraindicado el café. En todos estos casos se podrá recurrir accidentalmente al café descafeinado o a cualquier sucedáneo.

PROF. dr. NICHELBERG



...y ahora
SPRING GLORY
en su
nuevo
envase
metalizado



Spring Glory

**el jabón de cera y miel que
tonifica y embellece la piel**

Famoso en el mundo