



MITOLOGÍA

Creencias

antiguas

sobre

el café





EL CAFÉ DETIENE EL CRECIMIENTO

Origen: Se relacionó el café con la osteoporosis debido a que la cafeína aumenta ligeramente la pérdida de calcio por orina.

Qué dice la ciencia **hoy**:

- El efecto en la pérdida de calcio es mínimo y se compensa con una dieta normal.
- Ningún estudio serio ha encontrado que el café afecte la estatura o el desarrollo óseo de los niños o adultos.





EL CAFÉ ES MALO PARA EL CORAZÓN

Origen: No se controlaban factores como tabaquismo, estrés o dieta.

Qué dice la ciencia **hoy**:

- El consumo moderado (2–4 tazas) no aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Solo algunas personas muy sensibles a la cafeína pueden sentir aumento temporal de pulso o presión.



EL CAFÉ DESHIDRATA

Origen: Se exageró el efecto diurético de la cafeína.

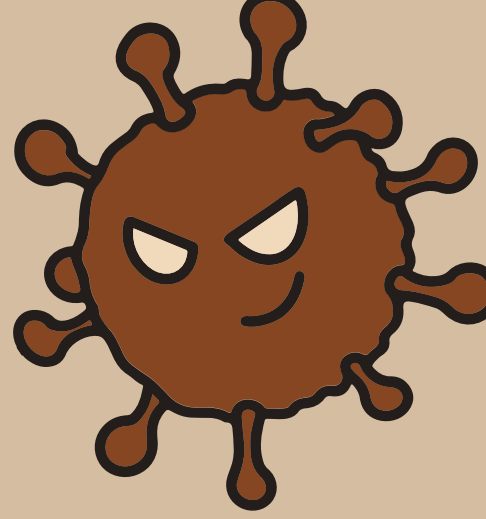
Qué dice la ciencia hoy:

- El café sí tiene un leve efecto diurético, pero no lo suficiente como para causar deshidratación.
- También aporta agua, así que en balance no deshidrata en consumidores habituales.





EL CAFÉ CAUSA ÚLCERAS



Origen: Antes se atribuían las úlceras a la dieta; luego se descubrió *Helicobacter pylori*.

Qué dice la ciencia **hoy**:

- El café puede aumentar la acidez y molestar a personas sensibles, pero no causa úlceras ni gastritis por sí mismo.
- La causa principal de las úlceras es *H. pylori* o el uso de antiinflamatorios.



EL CAFÉ CAUSA CÁNCER

Origen: La creencia en estudios mal interpretados en los años 70 y 80.

Qué dice la ciencia **hoy**:

- Grandes investigaciones del World Cancer Research Fund y la IARC indican que no existe evidencia de que el café cause cáncer.
- Al contrario, se asocia con menor riesgo de cáncer de hígado y endometrio.





El café es el regalo de Dios a la
humanidad.

Ralph Waldo Emerson



Omar Ortiz
Barista

CCL | ASOCIADO
CÁMARA DE COMERCIO - LIMA

CAFÉ DE ESPECIALIDAD



MITOLOGÍA