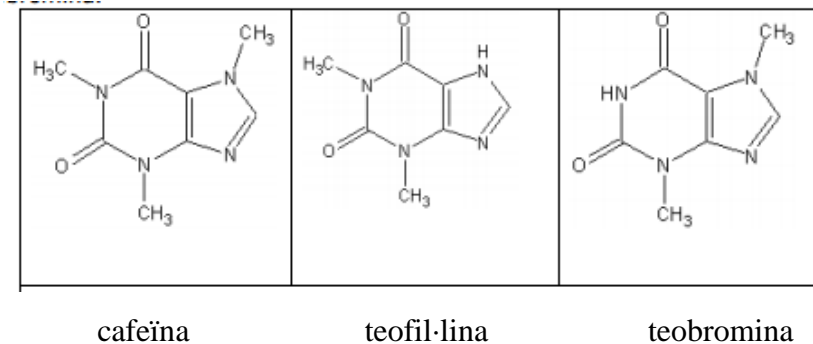


CAFEÏNA

La cafeïna és una substància que es troba de manera natural en diferents plantes i també es pot obtenir en processos de síntesi: és un alcaloide de la família de les xantines, i una de les xantines més importants juntament amb la teobromina i la teofil·lina:



On es troben aquestes xantines?

Hi ha cafeïna sobretot en el cafè, te, cacau, cola, guaranà i herba mate.

La teofil·lina la trobem en el te i l'herba mate.

La teobromina està en el cacau, guaranà i herba mate.

Efectes de la cafeïna en l'organisme

La cafeïna és coneguda pels seus efectes:

- estimulant del sistema nerviós central
- vasodilatador de la circulació perifèrica
- vasoconstrictor cerebral
- diürètic

No s'acumula en l'organisme, es degrada en el fetge i s'elimina per l'orina. Degut a l'efecte diürètic que té, grans quantitats de cafeïna podrien arribar a provocar deshidratació. També provoca un augment lleuger i transitori de la freqüència cardíaca i de la pressió arterial, i estimula el sistema nerviós central.

Alguns dels efectes adversos que provoca la cafeïna són nerviosisme, irritabilitat, insomni, nàusees, cefalea, tremolors, diüresi, arítmia o taquicàrdia.

Un consum de més de 500 mg al dia de cafeïna és excessiu i provoca toxicitat que es coneix amb el nom de *cafeïnisme*. En aquest cas, si es deixa de consumir cafeïna de forma sobtada, es provoca un síndrome d'abstinència, amb símptomes com somnolència, mal de cap, irritabilitat, nàusees o vòmits.

Les nostres principals fonts de cafeïna són el cafè, te, cacau, refrescos de cola i begudes energètiques a les quals se'ls ha afegit cafeïna.

CAFÈ

S'obté a partir de les llavors de *Coffea arabica* o *Coffea canephora*. La concentració de cafeïna depèn de les diferències genètiques dels grans de cafè i del temps i forma de preparació:

- ↪ Cafè torrat natural – es sotmet el cafè verd o cru en gra a l'acció de la calor
- ↪ Cafè torrefacte – és el cafè torrat en gra al qual s'afegeix sacarosa o xarop de glucosa abans de finalitzar el procés de torrat

- ↳ Cafè soluble, cafè instantani, extracte de cafè, extracte de cafè soluble – són el producte concentrat obtingut de l'extracció dels grans de cafè torrats, fent servir només aigua com a mitjà d'extracció
- ↳ Cafè descafeïnat – és el cafè al qual se li ha extret la major part de cafeïna, no tota. Per ser descafeïnat, la quantitat de cafeïna no ha de superar el 0,1%.

TE

Es prepara a partir de les fulles i brots dessecats de *Thea sinensis*, *Thea bohea* o *Thea viridis*. Les fulles de te tenen un 2-4% de cafeïna, i menys d'1% de teofil·lina i teobromina. Segons el procés d'elaboració es poden distingir quatre tipus de te, segons el grau d'oxidació o fermentació. Si les fulles de te no s'assequen immediatament després d'haver-les recol·lectat, comencen a patir una oxidació enzimàtica parcial, de manera que es modifica la composició, gust, aroma i aspecte:

- ↳ Te negre – és el més processat i fermentat
- ↳ Te vermell – és semifermentat
- ↳ Te verd – és el menys processat, amb molt poca oxidació
- ↳ Te blanc – és una subclasse del te verd, amb una oxidació encara més curta

CACAU

És la llavor dessecada i fermentada de l'arbre del cacau, *Theobroma cacao*, on hi ha un 2-3% de teobromina i menys d'1% de cafeïna. Que la xocolata tingui més o menys cafeïna depèn del lloc de procedència.

BEGUDES AROMATITZADES DE COLA

Són begudes refrescants amb aigua carbonatada, sucre, diferents additius i cafeïna. En aquest cas, la cafeïna s'afegeix com a aromatitzant, per tant, segons la legislació actual, com a molt aquestes begudes poden tenir 150 mg de cafeïna per litre.

BEGUDES ENERGÈTIQUES

Són begudes refrescants a les quals se'ls ha afegit ingredients amb efectes estimulants: cafeïna, taurina, vitamines, extractes d'herbes com ginseng i guaranà.

Contingut de cafeïna en diferents aliments

Una tassa de 25 ml de cafè exprés (amb cafeïna)	48 mg
Una tassa de 25 ml de cafè exprés (descafeïnat)	6,25 mg
Una tassa de 250 ml de te	26 mg
Una tassa de 250 ml de te (descafeïnat)	0,65 mg
Una llauna de 330 ml d'una beguda energètica	105,6 mg
Una llauna de 330 ml d'una beguda de cola	26 mg
Una llauna de 330 ml d'una beguda de cola light	42,24 mg
Una tassa de 200 ml de xocolata desfeta	18 mg
Una rajola de xocolata negra 20 g	6,8 mg
Una rajola de xocolata amb llet 20 g	3,66 mg
Una rajola de xocolata blanca 20 g	0 mg

Com es pot veure, el contingut de cafeïna d'una llauna de beguda energètica equival a 4 tasses de te i entre 2 i 3 tasses de cafè (amb cafeïna).