

¿La cafeína afecta la fertilidad? Sepa si puede consumir de este alcaloide



¿Se puede beber café si estoy intentando quedar embarazada?

¿La cafeína puede afectar la fertilidad? Mientras no esté consumiendo grandes cantidades, es poco probable que dañe sus posibilidades de quedar embarazada. Sin embargo, sigue siendo una buena idea limitar su consumo general.

La posible conexión entre la cafeína, la fertilidad y los índices de abortos es frecuente en las noticias, tal vez sea porque la investigación interesa a muchas mujeres.

Una taza de café o té por la mañana es prácticamente una tradición en el mundo occidental. Además, para aquellas mujeres que esperan aumentar su fertilidad natural tanto como sea posible, el hecho de renunciar a la cafeína parece una meta digna.

Algunas mujeres, sin embargo, no pueden comenzar el día sin una dosis de cafeína. Para ellas, esa taza caliente de café o té puede llevar a sentimientos de culpa y preocupación cuando se trata de quedar embarazada.

¿Qué tiene que decir realmente las investigaciones sobre la cafeína y la fertilidad? ¿Hay alguna razón para sentirse culpable por sólo una taza de café?

Lo que dice la investigación sobre la cafeína, el café y la fertilidad

Toda la preocupación por la cafeína y la fertilidad comenzó después de un estudio de 1988 que informó que las mujeres que bebían una taza de café por día tenían la mitad de probabilidades de concebir. Si has hecho alguna investigación sobre el tema, probablemente has visto este estudio citado.

Lea también: [Adicción a la cafeína: síntomas y cómo dejar de consumir](#)

Sin embargo, desde entonces ningún estudio ha podido replicar esos hallazgos.

No sólo los estudios posteriores no han encontrado una reducción tan drástica en la fertilidad y el consumo de cafeína, sino que algunos estudios han encontrado un ligero aumento en las tasas de fertilidad.

Uno de los estudios prospectivos más grandes sobre el tema incluyó un poco más de 3.000 mujeres.

Los investigadores analizaron las tasas de fertilidad en relación con el consumo de café, té y soda.

Este estudio de Dinamarca encontró que...

- Las mujeres que consumían más de 300 mg de cafeína por día (más de 1 taza de café) tenían tasas de fecundidad similares a las de las mujeres que bebían menos de 100 mg a ninguna por día.
- Las mujeres que bebían dos o más porciones de té por día eran un poco más propensas a concebir que aquellas que no bebían té.
- Las mujeres que bebían refrescos eran menos propensas a concebir en un mes determinado que las mujeres que no bebían refrescos. Las mujeres que bebían tres porciones de refresco por día tenían peores índices de fertilidad que las mujeres que bebían un refresco por día.

Entonces sobre la base de este estudio, ¿debo comenzar a tomar té para concebir más rápido? ¿Debería tomar más café? ¿Son las bebidas gaseosas enemigas de la fertilidad?

Es más complicado que eso.

Realmente no se sabe por qué los bebedores de té tuvieron una mayor fertilidad y que los bebedores de soda tuvieron una disminución de la fertilidad en este estudio en particular.

Podría ser que los bebedores de té tienden a tener estilos de vida más saludables en general en comparación con los no bebedores de té. Podría ser que **los bebedores de soda son más propensos a tener estilos de vida poco saludables**, o podría ser que hay otros productos químicos (al lado de la cafeína) que están afectando negativamente la fertilidad en las bebidas gaseosas.

Factores a tener en cuenta al mirar la investigación

Es complicado estudiar el impacto que las decisiones sobre el estilo de vida hacen en la fertilidad. No se puede tomar exactamente un montón de gente, mantenerlos en un laboratorio para controlar todo lo que comen y beben, y ver lo rápido que conciben.

Estudios como este se basan en informes y recordatorios precisos.

Muchos estudios sobre tasas de fertilidad y cafeína pidieron a las mujeres que informaran cuánto café bebían antes de concebir. Estaban pidiendo a las mujeres que recordaran lo que habían bebido un año (o más) en el pasado.

Los mejores estudios siguen a un grupo de personas a medida que tratan de concebir, preguntándoles qué están bebiendo ahora (o recientemente) hasta que conciben (o no). La investigación de Dinamarca descrita anteriormente fue un estudio de este tipo.

Pero incluso estudios como estos tienen posibles problemas.

Por ejemplo, estos estudios excluyen a las mujeres que concibieron tan rápidamente que nunca tuvieron la oportunidad de "intentar quedar embarazadas".

Otro problema con los estudios de cafeína es que las dosis no están claras.

Una taza de café en casa puede tener una cantidad completamente diferente de cafeína que un café con leche en una cafetería. Incluso la misma bebida en diferentes cafeterías puede tener diferentes cantidades de cafeína.

Algo más a tener en cuenta al mirar la investigación sobre la cafeína es que no está claro si es realmente la cafeína la que puede conducir a problemas con la fertilidad o si son otras opciones como el estilo de vida que llevan los bebedores de cafeína.

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

Por ejemplo, **las personas que fuman son más propensas a beber mucho café y bebidas alcohólicas**. Esta podría ser la razón por la cual estudios anteriores encontraron fuertes efectos negativos sobre la fertilidad. Los bebedores de café pesados ??también pueden haber sido fumadores, y sabemos que **fumar perjudica la fertilidad**.

Otro problema es que el alto consumo de cafeína hace que las personas experimenten fatiga constante. La fatiga puede indicar una enfermedad o trastorno que daña la fertilidad, como la endometriosis o incluso la depresión.

Por lo tanto, cuando la investigación encuentra problemas de fertilidad en las mujeres que beben café, ¿es el café? ¿O algo más?

En muchos estudios, es imposible saberlo.

¿Cuánta cafeína hay en una taza de café? ¿Una taza de té? ¿Una barra de chocolate?

Si usted quiere ir a lo seguro con la cafeína, se recomienda tomar menos de 200 a 300 mg de cafeína al día.

Esto es lo que los endocrinólogos reproductivos recomiendan actualmente a las parejas que luchan por concebir.

Sin embargo, la mayoría de nosotros no piensa en la cafeína en términos de miligramos. Pensamos en copas.

¿Cuánta cafeína hay en una taza de café o té? ¿Qué hay de los refrescos?

Para el café:

- Preparado (8 onzas) = ??95 a 200 mg
- Variedad de una sola ración, de 75 a 150 mg
- Preparado, descafeinado (8 onzas) = ??2 a 12 mg
- Instantáneo regular (8 onzas) = ??27 a 173 mg
- Descafeinado instantáneo (8 oz) = 2 a 12 mg
- Espresso (1 -2 onzas) = ??45 a 75 mg
- Starbucks Caffé Latte grande (16 onzas) = ??150 mg
- Starbucks Dark Roast grande (16 onzas) = ??260 mg
- Starbucks Nariño 70 Frío preparado grande (16 onzas) = ??200 mg

Para el té:

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

- Té negro, elaborado (8 onzas) = 14 a 70 mg
- Té negro, descafeinado (8 onzas) = 0 a 12 mg
- Instantáneo (8 onzas) = 11 a 47 mg
- Embotellado listo para beber (8 onzas) = 5 a 40 mg

Para refrescos:

- Coca cola (12 onzas) = 35 a 47 mg
- Pepsi (12 onzas) = 36 a 38 mg
- Dr. Pepper = 42 a 44 mg
- Para bebidas energéticas:
- Monster Energy (16 onzas) = 160 mg
- Red Bull (8,3 onzas) = 80 mg
- Para cacao, chocolate y helados:
- Cacao de mezcla (8 onzas) = 2 a 13 mg
- Chocolate de leche (1,55 onzas) = 9 mg
- Hershey's Special Dark Chocolate (1,45 onzas) = 31 mg

La línea inferior en la cafeína y la fertilidad

Los estudios no han encontrado una conexión entre la cafeína y la disminución de la fertilidad en los hombres.

Mientras que la investigación actual no muestra claramente un impacto negativo en la fertilidad en las mujeres, los estudios que han demostrado un efecto encuentran que consumir menos de 200 mg de cafeína debería estar bien.

Usted no tiene que renunciar a su taza de café por la mañana (y no tiene por qué sentirse culpable al respecto.) Sin embargo, para estar en el lado seguro, es posible que desee dejar la cafeína de lado.

Referencias:

Contenido de cafeína para café, té, refrescos y mucho más. MayoClinic.org.

[Www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/caffeine/art-20049372](http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/caffeine/art-20049372)

Hornstein, Mark D .; Gibbons, William E. [Optimización de la fertilidad natural en parejas que planean el embarazo](#). Uptodate.

Hatch EE1, Wise LA, Mikkelsen EM, Christensen T, Riis AH, Sørensen HT, Rothman KJ. [Bebidas](#)

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

[con cafeína y consumo de refrescos y tiempo hasta el embarazo](#). Epidemiología. 2012; 23 (3): 393 - 401. Doi: 10.1097 / EDE.0b013e31824cbaac.

Nisenblat, Vicki; Norman, Robert J. [Los efectos de la cafeína sobre los resultados reproductivos en las mujeres](#). Uptodate.