

Del libro: Modelo para la salud y sanidad
Revirtiendo la enfermedad desde su fundamento
Por el doctor John Clark

CAPÍTULO 17

¿Alguien quiere café?

¿Te cuesta romper el hielo? Dato curioso: en situaciones sociales, las personas que sostienen una taza de café caliente perciben sus interacciones como más cálidas. ¹ Simplemente queda con tus amigos en la cafetería de la esquina o invítalos a tu casa, sírveles el mejor café recién hecho y observa cómo se derrite el hielo.

POPULARIDAD

En serio, el café es la bebida más popular del mundo, con más de 400 mil millones de tazas consumidas al año. ² ¿Por qué a tanta gente le gusta el café? ¿Será solo por la energía que les da, el impulso que les mantiene con energía para el resto del día? Sí, pero hay más. Es "conversacional"; la gente siente que no hay nada más atractivo y reconfortante que conversar mientras se toma un café. Les encanta el café porque se puede compartir y suele ser un catalizador de grandes conversaciones. A algunos les ayuda a relajarse y desestresarse. Luego está el aroma, y a la gente le gusta tanto que incluso lo añaden a otras cosas solo por su atractivo olfativo. Aunque sea un gusto

adquirido, a muchos les encanta el sabor del café. Y hay tantos métodos de preparación y sabores diferentes que la exploración puede ser ilimitada. Cada uno parece tener su propio latte, bebida o marca favorita. ³

Los estadounidenses consumen 400 millones de tazas de café al día, lo que convierte a Estados Unidos en el principal consumidor de café del mundo. Entre los bebedores de café, el consumo promedio en Estados Unidos es de 3 tazas al día.

CIENCIAS ECONÓMICAS

Para ilustrar el impacto económico del café, es el segundo producto básico más comercializado a nivel mundial después del petróleo crudo. ⁵ Solo el presupuesto publicitario del café es mayor que todo el presupuesto anual de investigación del Instituto Nacional de Salud (NIH) de Estados Unidos.

Con tanta popularidad y poder económico, ¿no es de extrañar que las noticias estén repletas de elogios a la salud y la psicología de esta sencilla bebida de frijoles? Y al igual que el vino,

el chocolate, el tabaco ⁶ y el vinagre de sidra de manzana orgánico sin filtrar, el marketing ha transformado mágicamente estos dudosos tónicos para la salud en maravillosos perpetuadores de la eterna juventud. ¿Acaso no estamos todos ansiosos por escuchar historias que expongan las virtudes de nuestros vicios favoritos?

Dato interesante: las personas en situaciones sociales que sostienen una taza de café caliente perciben sus interacciones sociales como más cálidas.

DEPENDENCIA

Pero seamos realistas: *un día* sin café y la prueba de su dependencia y adicción se manifestará en síntomas como dolor de cabeza, fatiga, disminución de energía/actividad, disminución del estado de alerta, somnolencia, disminución de la satisfacción, estado de ánimo deprimido, dificultad para concentrarse, irritabilidad y sensación de confusión/falta de claridad mental. ⁷ Entonces, si se siente tan bien, ¿por qué se experimentan todas esas molestias desagradables?.

El secreto reside en lo que comparte con la cocaína, la nicotina, las anfetaminas y la heroína ⁸ , ⁹ : la capacidad de estimularte física y psicológicamente. Los estimulantes crean hábito, son adictivos y fomentan una dependencia

esclavizante. Harás cualquier cosa por beber un sorbo más, incluso si tienes que hacerlo fuera de la vista de las miradas indiscretas.

El té y el café producen un efecto inmediato. Bajo la influencia de estos venenos, el sistema nervioso se excita; y en algunos casos, por un momento, el intelecto parece vigorizarse y la imaginación, más vívida. Dado que estos estimulantes producen resultados tan agradables, muchos concluyen que realmente los necesitan; pero siempre hay una reacción. El sistema nervioso ha tomado prestada la energía de sus recursos futuros para usarla en el presente, y a toda esta vigorización temporal le sigue una depresión correspondiente. El alivio repentino que se obtiene con el té y el café es una prueba de que lo que parece ser fuerza es solo excitación nerviosa y, en consecuencia, debe ser una lesión del sistema.

Podrías preguntarte: "¿Acaso no necesitamos todos un poco de energía de vez en cuando para poner en marcha el cerebro y la ambición?". Bueno, si lo que intentas es despertar el cerebro, tengo noticias: las ganancias funcionales tempranas desaparecen pronto, ¹¹ y con el tiempo, especialmente a medida que envejecemos, el rendimiento se resiente con pérdidas en la función ejecutiva y una disminución de la velocidad de procesamiento mental. ¹² Al final, el café no mejora el estado de alerta neto, simplemente devuelve a los adictos al punto de partida original, siempre y

cuando sigan consumiendo, y consumiendo, y consumiendo... ¹³

RENDIMIENTO MENTAL

Para evaluar el rendimiento mental en un modelo animal, investigadores de la NASA trataron a arañas, que normalmente tejen telarañas muy simétricas, con diversas sustancias químicas y fármacos. Las sustancias de prueba incluyeron: marihuana (droga callejera), benzedrina (una anfetamina), cafeína (famosa por el café) e hidrato de cloral (medicamento para dormir). La simetría y la integridad de la tela se deterioraron drásticamente con cada sustancia. Lo que podría sorprenderle, como a mí, fue que las arañas tejieron telarañas peores con cafeína que con marihuana y anfetaminas. Solo el hidrato de cloral se acercó a igualar el impacto de la cafeína en la degeneración de la tela. ¹⁴ Estudios posteriores han demostrado que las arañas tardan cuatro (4) días completos en volver a tejer telarañas con normalidad después de la administración de cafeína. ¿Qué implica esto para los consumidores de café y el rendimiento mental durante los cuatro días posteriores a su consumo?.

¿Sabías que la cafeína en una sola taza de café corta el flujo sanguíneo a tu cerebro en un 30%? ^{15, 16 , 17}

¿Especialmente a los lóbulos frontales?

¹⁸ Los lóbulos frontales de tu cerebro corresponde al lugar del cerebro donde se realizan los pensamientos superiores; donde se discrimina el bien del mal; donde reside su conciencia; y sin ellos se pierde la brújula moral. Nuestros

lóbulos frontales son lo que nos distingue de un mono: es una distinción que queremos mantener. Una sola taza de café puede hacer que una persona sea más propensa a compartir información con otros (chismes) que de otra manera habría tenido cuidado de mantener confidencial. ¹⁹ La moraleja de esa historia es: no dejes que el café te convierta en un mono.

Los nervios cerebrales, que se comunican con todo el sistema, son el único medio a través del cual el Cielo puede comunicarse con el hombre y afectar su vida más íntima. Cualquier cosa que perturbe la circulación de las corrientes eléctricas en el sistema nervioso, disminuye la fuerza de las energías vitales, y el resultado es un entumecimiento de la sensibilidad de la mente. ²⁰

Este efecto amortiguador sobre las funciones mentales superiores tiene un enorme impacto en los adolescentes, donde la cafeína aumenta significativamente los comportamientos violentos y los trastornos de conducta tanto en niñas como en niños. ²¹ ¿Qué dice esto sobre el aumento moderno del trastorno por déficit de atención e hiperactividad y las tasas de abandono escolar?

¿Sabías que la cafeína presente en una sola taza de café corta el flujo sanguíneo a tu cerebro en un 30%?

SUEÑO Y FATIGA

¿Duermes poco? ¿Cansado todo el tiempo? El consumo de cafeína reduce la cantidad y la calidad del sueño.^{22, 23} El café también disminuye la secreción de melatonina, la principal hormona que regula el sueño.²⁴ La melatonina también es una hormona importante para fortalecer el sistema inmunitario y combatir el cáncer y las enfermedades autoinmunes.

ADICCIONES

Para quienes conocen sus debilidades adictivas, el té y el café fomentan el apetito por estimulantes más fuertes. La cafeína, presente en el café, se considera una "droga de entrada", lo que significa que la ruptura de las barreras a las conductas adictivas en la dependencia de la cafeína abre el camino a la ruptura de las barreras a las conductas adictivas que conducen a la dependencia del alcohol y el tabaco, o a situaciones peores.²⁵ Lo contrario también es cierto: si intentas liberarte de algún otro hábito esclavizante, como fumar, dejar de consumir cafeína también es importante en tu camino hacia la recuperación.^{26, 27, 28}

VITAMINAS Y MINERALES

¿Acaso el café no tiene beneficios dietéticos? ¿Existe algún nutriente necesario que solo el café te aporte de verdad? No en cuanto a vitaminas y minerales. Desde hace tiempo, se ha asociado a los consumidores de bebidas con cafeína con deficiencias de calcio²⁹, vitaminas del complejo B³⁰ y hierro^{31, 32,}

³³. Quizás por eso no son buenos para la formación de sangre. Se sabe que quienes las consumen desarrollan anemia³⁴.

CALCIO, PÉRDIDA ÓSEA Y HORMONAS

Una manzana al día puede mantener alejado al médico, pero una taza de café al día ciertamente no lo hará. Una bebida con cafeína aumenta la excreción urinaria de calcio durante al menos 3 horas.³⁵ En un estudio, la pérdida de calcio se duplicó en casi todos los que consumieron cafeína.³⁶ Por lo tanto, no debería sorprenderle que la cafeína se asocie con una mayor pérdida de calcio de los huesos, un factor de riesgo importante para la osteoporosis.³⁷ Quizás esté pensando: "Beberé café descafeinado en su lugar". Los estudios no muestran ningún beneficio para la opción descafeinada, la osteoporosis aún ocurre.³⁸ Para los hombres, la cafeína disminuye la testosterona que preserva los huesos.³⁹ Entonces, si ya no se siente como un hombre, o simplemente parece que no puede lograr que ella se embarace, deje a un lado la taza.^{40, 41}

EMBARAZO Y FERTILIDAD

La cafeína y la salud reproductiva no son compatibles. El consumo de cafeína durante el embarazo puede provocar un menor peso al nacer,⁴² complicaciones óseas infantiles y un crecimiento fetal más lento,⁴³ abortos espontáneos^{44, 45} muerte fetal y muerte infantil.^{46, 47}

Además, las madres que consumen cafeína durante el embarazo podrían tener menos hijos en el futuro, el café también afecta la fertilidad de sus hijos.⁴⁸

¿REFRESCANTE?

Algunas personas creen que cuando tienen sed cualquier bebida les basta, pero estudios científicos demuestran que la cafeína es diurética y en realidad tiene el efecto contrario, al producir deshidratación.⁴⁹

En el procesamiento del café, desde el grano hasta la infusión, los granos se fermentan.⁵⁰ Esto hace que el café sea otro de esos alimentos que ha sido tocado por el deterioro y lleva consigo los elementos de podredumbre (aflatoxinas y micotoxinas) que provocan inflamación y enfermedad.^{51, 52} Esta es una de las razones por las que el café aumenta el riesgo de enfermedades inflamatorias autoinmunes como la artritis reumatoide^{53, 54} y la psoriasis.⁵⁵ Sería mucho mejor obtener productos frescos (frutas, verduras, nueces, semillas, frijoles y granos) porque suelen ser antiinflamatorios y más densos en nutrientes.

La cafeína, presente en el café, se considera una “droga de entrada”, lo que significa que la dependencia de la cafeína abre el camino a conductas adictivas que conducen a la dependencia del alcohol y del tabaco o a cosas peores.

PRESIÓN ARTERIAL

El impacto del consumo de cafeína en la presión arterial depende de la dosis ; cuanto más cafeína se consume, mayor es la presión arterial.^{56, 57} En realidad, la cafeína eleva la presión arterial de forma aguda al aumentar las concentraciones circulantes de los mediadores del estrés , la epinefrina y la norepinefrina. Además, la cafeína aumenta la rigidez arterial e inhibe la relajación de los vasos sanguíneos, factores ambos que aumentan el riesgo de hipertensión.⁵⁸

ATAQUE

El efecto del café en el organismo es rápido y repentino, y las consecuencias de su consumo pueden ser muy abruptas. Por ejemplo, durante la primera hora después de consumir café, mientras la presión arterial está alta, el riesgo de sufrir un derrame cerebral se duplica.⁵⁹

DIABETES

La diabetes está en su punto más alto, y muchas personas la padecen y presentan sus complicaciones. Quienes intentan mantener niveles moderados de azúcar en sangre mediante cambios en su estilo de vida deben saber que la cafeína aumenta los niveles de azúcar en sangre en un 28 %^{60, 61} y disminuye la eficacia del ejercicio para reducir la glucemia.⁶² Por lo tanto, si usted es diabético o tiene un alto riesgo de padecerlo, dejar el café es solo un paso más en el camino hacia la salud.

CÁNCER

De todas las enfermedades que padece el ser humano, ninguna parece generar más temor e inquietud que el cáncer. El cáncer suele ser el resultado de cambios indeseados en el ADN.

El código de sus células. Me alegra decir que su Creador previó esto e incluyó en sus células un mecanismo que revisa y corrige errores de ADN. Lamentablemente, la cafeína contrarresta esta disposición al impedir la reparación del ADN dañado, lo que aumenta la probabilidad de cáncer.⁶³ Esto podría explicar por qué una de las razones por las que el café aumenta el riesgo de cáncer de páncreas es que quienes lo beben experimentan y retienen muchas más mutaciones genéticas (ADN) cancerígenas.⁶⁴ Existe un 80 % más de riesgo de cáncer de páncreas en quienes beben café.⁶⁵

El riesgo de otros tipos de cáncer también aumenta con el consumo de café. Dos o más tazas de café al día duplican con creces el riesgo de cáncer de ovario.⁶⁶ Cuando la cafeína se combina con una dieta rica en grasas, aumenta significativamente el riesgo de cáncer de mama.⁶⁷ En las mujeres, cuanto más café se bebe al día, mayor es el riesgo de cáncer de ovario. El riesgo de cáncer de ovario aumenta un 31 % con una taza de café al día y un 81 % con 5 o más tazas al día.⁶⁸ Esto se compara con quienes no beben café, cuyo riesgo era muy bajo. Por lo tanto, elija el riesgo que esté dispuesto a tolerar y beba la

cantidad adecuada de café para alcanzar ese riesgo.

Cuatro o más tazas de café al día duplican el riesgo de linfoma no Hodgkin.⁶⁹ En comparación con los no bebedores, los hombres que bebían una taza de café al día tenían un riesgo 150% mayor de cáncer de estómago.⁷⁰, ⁷¹ En comparación con los que informaron no beber café, los hombres que promediaban más de 250 ml por día experimentaron un aumento del 40% en el riesgo de cáncer de próstata.⁷² El café aumenta el riesgo de carcinoma de células pequeñas del pulmón en un 250%.⁷³ Lo que entra debe salir, y tal vez esto explica el aumento del cáncer de vejiga para los bebedores de café.⁷⁴, ⁷⁵ En resumen, si planea evitar convertirse en una estadística de cáncer, el café no es la mejor bebida para ayudarlo a lograr ese objetivo.

La cafeína del café contrarresta la reparación del ADN dañado, aumentando la probabilidad de padecer cáncer.

ACIDEZ ESTOMACAL Y ENFERMEDAD POR REFLUJO

Muchas personas me han consultado sobre su preocupación por las pastillas para el reflujo que toman y sus efectos secundarios. No se dan cuenta de que la verdadera causa de sus síntomas de reflujo y acidez estomacal podría ser el café. Se sabe que ciertos estimulantes aumentan la acidez estomacal y el ardor.

⁷⁶ Estos incluyen el té, el café y la cafeína.

⁷⁷ El café tiene un efecto relajante sobre

la válvula del esfínter esofágico inferior.

⁷⁸ Esa válvula impide que la comida y el ácido regresen a la garganta. El café es una bebida que, según un gran porcentaje de personas con reflujo y acidez, les causa síntomas de dolor. ⁷⁹

¡ATAQUES AL CORAZÓN!

El café puede tener un impacto indeseable en el corazón. El consumo diario de cafeína aumenta el LDL, ⁸⁰ a veces llamado colesterol "malo". También puede aumentar los triglicéridos, ⁸¹ y el riesgo de ataque cardíaco. ⁸² El HDL a veces se llama colesterol "bueno", pero lamentablemente el café lo disminuye. ⁸³ ¿Cuál es su impacto en el colesterol total? Doseos miligramos de cafeína al día (aproximadamente 2 tazas de café) pueden aumentar el colesterol total en 11 mg/ dl . ^{84,85} Otros valores de laboratorio afectados negativamente por la cafeína incluyen la homocisteína. ⁸⁶ Cuando la homocisteína está elevada, aumenta la probabilidad de un ataque cardíaco. Quizás esa sea una de las razones por las que el consumo de café es un posible desencadenante de muerte súbita cardíaca en personas con otros factores de riesgo de cardiopatía isquémica. ⁸⁷

EL LADO OSCURO DEL CAFÉ

La producción de esa maravillosa bebida que tanto gusta a la gente se ha relacionado con la esclavitud y el trabajo infantil en muchos países (Brasil, Colombia, Costa Rica, República

Dominicana, El Salvador, Guatemala, Guinea, Honduras, Kenia, México, Nicaragua, Panamá, Sierra Leona, Tanzania, Uganda, Vietnam, Costa de Marfil). ⁸⁸ «En cuanto lo hicisteis a uno de estos más pequeños, a mí lo hicisteis». ⁸⁹ Es más, muchos de los granos que compramos se cultivan en países que regulan de forma insuficiente el uso de sustancias químicas tóxicas que causan cáncer y pesticidas peligrosos y perjudiciales para la salud. ^{90, 91, 92}

REPELENTE

Entonces, ¿por qué tantas plantas en la naturaleza producen cafeína? ¿Cuál es la función de la cafeína en la naturaleza? Muchos expertos creen que la cafeína es un pesticida natural. De hecho, la cafeína es venenosa para los herbívoros y los insectos. También es tóxica para las plantas y se almacena en vacuolas especiales o compartimentos vegetales especializados, que las protegen de este estimulante tóxico. ⁹³ En la ecología de Dios, la cafeína es producida por la planta en respuesta al estímulo de mordisqueo de los herbívoros para evitar el sobrepastoreo. Los animales que pastan prueban el veneno de la cafeína y son lo suficientemente inteligentes como para seguir adelante y dejar atrás las plantas, ¿lo somos nosotros?.

Resumen

- El café es una bebida popular en todo el mundo y tiene propiedades adictivas.
- Los distribuidores han promocionado el café como una bebida saludable, cuando en realidad no lo es. Todo lo contrario.
- La cafeína es una droga que altera la mente y que afecta los lóbulos frontales del cerebro, donde reside la conciencia y a través de la cual Dios quiere comunicarse nosotros.
- El café afecta negativamente la salud de las personas de muchas maneras documentadas.
- Al tomar café, la gente ayuda e incita a quienes se dedican a ello. Violación de los derechos humanos.
- En la naturaleza, la cafeína indica a los animales que no deben consumir en exceso ciertas plantas.
- Si bebes café, ¿estás listo para cambiar tu vida y optar por una alternativa más saludable?.

ISBN del libro: 978-1- 948254-21-2.

Traducción autorizada por el autor.

Si deseas recibir ayuda en salud, escribenos a:

compartetesoros@gmail.com .

REFERENCIAS

¹ Williams LE, Bargh JA. Experiencing physical warmth promotes interpersonal warmth. Science. 2008 Oct 24;322(5901):606-7.

²

<https://recipes.howstuffworks.com/coffee-acts.htm> (Accessed March 26, 2020).

³

<https://www.coffeewithsummer.com/lifestyle/reasons-i-love-coffee/> (Accessed March 26, 2020).

⁴

<http://www.e-importz.com/coffee-statistics.php> (Accessed March 26, 2020).

⁵

<https://foodtruckempire.com/coffee/industry-statistics/> (Accessed March 26, 2020).

⁶ Ling PM, Glantz SA. Tobacco company strategies to identify and promote the benefits of nicotine. Tob Control. 2019 May;28(3):289-296.

⁷ Sajadi-Ernazarova KR, Hamilton RJ. Caffeine Withdrawal. StatPearls (Internet). Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2020-. 2019 Dec 9. PMID: 28613541.

⁸ Boublik JH, Quinn MJ, Clements JA, Herington AC, Wynne KN, Funder JW. Coffee contains potent opiate receptor binding activity. Nature. 1983 Jan 20;301(5897):246-8.

⁹ Wynne KN, Familiar M, Boublik JH, Drummer OH, Rae ID, Funder JW. Isolation of opiate receptor ligands in coffee. Clin Exp Pharmacol Physiol. 1987 Oct;14(10):785-90.

¹⁰ White, E. G. (1954). Child Guidance. Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 403.

- ¹¹ Ullrich S, de Vries YC, Kühn S, Repantis D, Dresler M, Ohla K. Feeling smart: Effects of caffeine and glucose on cognition, mood and self-judgment. *Physiol Behav.* 2015 Nov 1;151:629-37.
- ¹² Walters ER, Lesk VE. The Effect of Prior Caffeine Consumption on Neuropsychological Test Performance: A Placebo-Controlled Study. *Dement Geriatr Cogn Disord.* 2016;41(3-4):146-51.
- ¹³ Rogers PJ, Hohoff C, Heatherley SV, Mullings EL, Maxfield PJ, Evershed RP, Deckert J, Nutt DJ. Association of the anxiogenic and alerting effects of caffeine with ADORA2A and ADORA1 polymorphisms and habitual level of caffeine consumption. *Neuropsychopharmacology.* 2010 Aug;35(9):1973-83.
- ¹⁴ Noever DA, Cronise RJ, Relwani RA. Using Spider-web patterns to determine toxicities. *NASA Tech Briefs* April 1995; 19(4):82.
- ¹⁵ Perthen JE, Lansing AE, Liau J, Liu TT, Buxton RB. Caffeine-induced uncoupling of cerebral blood flow and oxygen metabolism: a calibrated BOLD fMRI study. *Neuroimage.* 2008 Mar 1;40(1):237-47.
- ¹⁶ Buch S, Ye Y, Haacke EM. Quantifying the changes in oxygen extraction fraction and cerebral activity caused by caffeine and acetazolamide. *J Cereb Blood Flow Metab.* 2017 Mar;37(3):825- 836.
- ¹⁷ Merola A, Germuska MA, Warnert EA, Richmond L, Helme D, Khot S, Murphy K, Rogers PJ, Hall JE, Wise RG. Mapping the pharmacological modulation of brain oxygen metabolism: The effects of caffeine on absolute CMRO₂ measured using dual calibrated fMRI. *Neuroimage.* 2017 Jul 15;155:331-343.
- ¹⁸ Xu F, Liu P, Pekar JJ, Lu H. Does acute caffeine ingestion alter brain metabolism in young adults? *Neuroimage.* 2015 Apr 15;110:39-47.
- ¹⁹ White, E. G. (1938). *Counsels on Diet and Foods.* Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association. p. 423.
- ²⁰ White, E. G. (1923). *Counsels on Health.* Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. p. 616.
- ²¹ Kristjansson AL, Sigfusdottir ID, Frost SS, James JE. Adolescent caffeine consumption and self-reported violence and conduct disorder. *J Youth Adolesc.* 2013 Jul;42(7):1053-62.
- ²² Daniello A, Fievisohn E, Gregory TS. Modeling the effects of caffeine on the sleep/ wake cycle. *Biomed Sci Instrum.* 2012;48:73-80.
- ²³ Ohayon MM. Interactions between sleep normative data and sociocultural characteristics in the elderly. *J Psychosom Res.* 2004 May;56(5):479-86.
- ²⁴ Shilo L, Sabbah H, Hadari R, Kovatz S, Weinberg U, Dolev S, Dagan Y, Shenkman L. The effects of coffee consumption on sleep and melatonin secretion. *Sleep Med.* 2002 May;3(3):271-3.
- ²⁵ Hewlett P, Smith A. Correlates of daily caffeine consumption. *Appetite.* 2006 Jan;46(1):97-9.
- ²⁶ García-Pérez Á, Weidberg S, González-Roz A, Krotter A, Secades-Villa R. Effects of combined coffee and alcohol use over cigarette demand among treatment-seeking smokers. *Behav Processes.* 2020 May;174:104108.
- ²⁷ Shiffman S, Balabanis MH, Gwaltney CJ, Paty JA, Gnys M, Kassel JD, Hickcox M, Paton SM. Prediction of lapse from associations

between smoking and situational antecedents assessed by ecological momentary assessment. *Drug Alcohol Depend.* 2007 Dec 1;91(2-3):159-68.

²⁸ Krall EA, Garvey AJ, Garcia RI. Smoking relapse after 2 years of abstinence: findings from the VA Normative Aging Study. *Nicotine Tob Res.* 2002 Feb;4(1):95-100.

²⁹ Massey LK, Whiting SJ. Caffeine, urinary calcium, calcium metabolism and bone. *J Nutr.* 1993 Sep;123(9):1611-4.

³⁰ Ulvik A, Vollset SE, Hoff G, Ueland PM. Coffee consumption and circulating B-vitamins in healthy middle-aged men and women. *Clin Chem.* 2008 Sep;54(9):1489-96.

³¹ Kuzminska E, Omelchuk S, Karlova E, Grinzovskyy A. Drug-free modalities of iron deficiency conditions in Ukraine. *Georgian Med News.* 2018 Jun;(279):175-180.

³² Muñoz LM, Lönnnerdal B, Keen CL, Dewey KG. Coffee consumption as a factor in iron deficiency anemia among pregnant women and their infants in Costa Rica. *Am J Clin Nutr.* 1988 Sep;48(3):645-51.

³³ Morck TA, Lynch SR, Cook JD. Inhibition of food iron absorption by coffee. *Am J Clin Nutr.* 1983 Mar;37(3):416-20.

³⁴ Rakesh PS, George LS, Joy TM, George S, Renjini BA, Beena KV. Anemia Among School Children in Ernakulam District, Kerala, India. *Indian J Hematol Blood Transfus.* 2019 Jan;35(1):114-118.

³⁵ Massey LK, Whiting SJ. Caffeine, urinary calcium, calcium metabolism and bone. *J Nutr.* 1993 Sep;123(9):1611-4.

³⁶ Ribeiro-Alves MA, Trugo LC, Donangelo CM. Use of oral contraceptives blunts the

calciuric effect of caffeine in young adult women. *J Nutr.* 2003 Feb;133(2):393-8.

³⁷ de França NA, Camargo MB, Lazaretti-Castro M, Peters BS, Martini LA. Dietary patterns and bone mineral density in Brazilian postmenopausal women with osteoporosis: a cross-sectional study. *Eur J Clin Nutr.* 2016 Jan;70(1):85-90.

³⁸ Tavani A, Negri E, La Vecchia C. Coffee intake and risk of hip fracture in women in northern Italy. *Prev Med.* 1995 Jul;24(4):396-400.

³⁹ Ferrini RL, Barrett-Connor E. Caffeine intake and endogenous sex steroid levels in postmenopausal women. The Rancho Bernardo Study. *Am J Epidemiol.* 1996 Oct 1;144(7):642-4.

⁴⁰ Salas-Huetos A, Bulló M, Salas-Salvadó J. Dietary patterns, foods and nutrients in male fertility parameters and fecundability: a systematic review of observational studies. *Hum Reprod Update.* 2017 Jul 1;23(4):371-389.

⁴¹ Yadegari M, Khazaei M, Anvari M, Eskandari M. Prenatal Caffeine Exposure Impairs Pregnancy in Rats. *Int J Fertil Steril.* 2016 Jan-Mar;9(4):558-62.

⁴² Eskenazi B, Stapleton AL, Kharrazi M, Chee WY. Associations between maternal decaffeinated and caffeinated coffee consumption and fetal growth and gestational duration. *Epidemiology.* 1999 May;10(3):242-9.

⁴³ Bakker R, Steegers EA, Obradov A, Raat H, Hofman A, Jaddoe VW. Maternal caffeine intake from coffee and tea, fetal growth, and the risks of adverse birth outcomes: the Generation R Study. *Am J Clin Nutr.* 2010 Jun;91(6):1691-8.

- ⁴⁴ Li J, Zhao H, Song JM, Zhang J, Tang YL, Xin CM. A meta-analysis of risk of pregnancy loss and caffeine and coffee consumption during pregnancy. *Int J Gynaecol Obstet*. 2015 Aug;130(2):116-22.
- ⁴⁵ Gaskins AJ, Rich-Edwards JW, Williams PL, Toth TL, Missmer SA, Chavarro JE. Pre-pregnancy caffeine and caffeinated beverage intake and risk of spontaneous abortion. *Eur J Nutr*. 2018 Feb;57(1):107-117.
- ⁴⁶ Wisborg K, Kesmodel U, Bech BH, Hedegaard M, Henriksen TB. Maternal consumption of coffee during pregnancy and stillbirth and infant death in first year of life: prospective study. *BMJ*. 2003 Feb 22;326(7386):420.
- ⁴⁷ Bech BH, Nohr EA, Vaeth M, Henriksen TB, Olsen J. Coffee and fetal death: a cohort study with prospective data. *Am J Epidemiol*. 2005 Nov 15;162(10):983-90.
- ⁴⁸ Dorostghoal M, Erfani Majd N, Nooraei P. Maternal caffeine consumption has irreversible effects on reproductive parameters and fertility in male offspring rats. *Clin Exp Reprod Med*. 2012 Dec;39(4):144-52.
- ⁴⁹ Seal AD, Bardis CN, Gavrieli A, Grigorakis P, Adams JD, Arnaoutis G, Yannakoulia M, Kavouras SA. Coffee with High but Not Low Caffeine Content Augments Fluid and Electrolyte Excretion at Rest. *Front Nutr*. 2017 Aug 18;4:40.
- ⁵⁰ <http://www.fao.org/3/x0560e/x0560e12.htm#7.3> (accessed April 10 2020).
- ⁵¹ *Biochem J*. 1990 Jul 1;269(1):41-6. Induction of C-reactive protein by cytokines in human hepatoma cell lines is potentiated by caffeine. Ganapathi MK, Mackiewicz A, Samols D, Brabenec A, Kushner I, Schultz D, Hu SI.
- ⁵² Wedick NM, Brennan AM, Sun Q, Hu FB, Mantzoros CS, van Dam RM. Effects of caffeinated and decaffeinated coffee on biological risk factors for type 2 diabetes: a randomized controlled trial. *Nutr J*. 2011 Sep 13;10:93.
- ⁵³ Heliövaara M, Aho K, Knekt P, Impivaara O, Reunanen A, Aromaa A. Coffee consumption, rheumatoid factor, and the risk of rheumatoid arthritis. *Ann Rheum Dis*. 2000 Aug;59(8):631-5.
- ⁵⁴ Pedersen M, Jacobsen S, Klarlund M, Pedersen BV, Wiik A, Wohlfahrt J, Frisch M. Arthritis Res Ther. 2006;8(4):R133. Environmental risk factors differ between rheumatoid arthritis with and without auto-antibodies against cyclic citrullinated peptides.
- ⁵⁵ Festugato M. Pilot study on which foods should be avoided by patients with psoriasis. *An Bras Dermatol*. 2011 Nov-Dec;86(6):1103-8.
- ⁵⁶ Jee SH, He J, Whelton PK, Suh I, Klag MJ. The effect of chronic coffee drinking on blood pressure: a meta-analysis of controlled clinical trials. *Hypertension*. 1999 Feb;33(2):647-52.
- ⁵⁷ Esselink AC, Bril LM, Langenhuijsen RW, Bilos A, Riksen NP, Rongen GA. Effect of two dosages of sodium chloride intake on the blood pressure response to caffeinated coffee in humans in vivo. *Int J Food Sci Nutr*. 2019 Dec;70(8):1014-1019.
- ⁵⁸ Riksen NP, Rongen GA, Smits P. Acute and long-term cardiovascular effects of coffee: implications for coronary heart disease. *Pharmacol Ther*. 2009 Feb;121(2):185-91.
- ⁵⁹ Mostofsky E, Schlaug G, Mukamal KJ, Rosamond WD, Mittleman MA. Coffee and

acute ischemic stroke onset: the Stroke Onset Study. *Neurology*. 2010 Nov 2;75(18):1583-8.

⁶⁰ Lane JD, Hwang AL, Feinglos MN, Surwit RS. Exaggeration of postprandial hyperglycemia in patients with type 2 diabetes by administration of caffeine in coffee. *Endocr Pract*. 2007 May-Jun;13(3):239-43.

⁶¹ Dewar L, Heuberger R. The effect of acute caffeine intake on insulin sensitivity and glycemic control in people with diabetes. *Diabetes Metab Syndr*. 2017 Dec;11 Suppl 2:S631-S635.

⁶² Lee S, Hudson R, Kilpatrick K, Graham TE, Ross R. Caffeine ingestion is associated with reductions in glucose uptake independent of obesity and type 2 diabetes before and after exercise training. *Diabetes Care*. 2005 Mar;28(3):566-72.

⁶³ Sarkaria JN, Busby EC, Tibbetts RS, et. al. Inhibition of ATM and ATR kinase activities by the radiosensitizing agent, caffeine. *Cancer Res*. 1999 Sep 1;59(17):4375-82.

⁶⁴ Porta M, Malats N, Guarner L, Carrato A, Rifa J, Salas A, Corominas JM, Andreu M, Real FX. Association between coffee drinking and K-ras mutations in exocrine pancreatic cancer. PANKRAS II Study Group. *J Epidemiol Community Health*. 1999 Nov;53(11):702-9.

⁶⁵ MacMahon B, Yen S, Trichopoulos D, Warren K, Nardi G. Coffee and cancer of the pancreas. *N Engl J Med*. 1981 Mar 12;304(11):630-3.

⁶⁶ Trichopoulos D, Papapostolou M, Polychronopoulou A. Coffee and ovarian cancer. *Int J Cancer*. 1981 Dec;28(6):691-3.

⁶⁷ Minton JP, Abou-Issa H, Foecking MK, Sriram MG. Caffeine and unsaturated fat diet

significantly promotes DMBA-induced breast cancer in rats. *Cancer*. 1983 Apr 1;51(7):1249-53. ⁶⁸ Lueth NA, Anderson KE, Harnack LJ, Fulkerson JA, Robien K. Coffee and caffeine intake and the risk of ovarian cancer: the Iowa Women's Health Study. *Cancer Causes Control*. 2008 Dec;19(10):1365-72.

⁶⁹ Parodi S, Merlo FD, Stagnaro E. Coffee consumption and risk of non-Hodgkin's lymphoma: evidence from the Italian multicentre case-control study. *Cancer Causes Control*. 2017 Aug;28(8):867-876.

⁷⁰ Galanis DJ, Kolonel LN, Lee J, Nomura A. Intakes of selected foods and beverages and the incidence of gastric cancer among the Japanese residents of Hawaii: a prospective study. *Int J Epidemiol*. 1998 Apr;27(2):173-80.

⁷¹ Deng W, Yang H, Wang J, Cai J, Bai Z, Song J, Zhang Z. Coffee consumption and the risk of incident gastric cancer--A meta-analysis of prospective cohort studies. *Nutr Cancer*. 2016;68(1):40-7.

⁷² Ellison LF. Tea and other beverage consumption and prostate cancer risk: a Canadian retrospective cohort study. *Eur J Cancer Prev*. 2000 Apr;9(2):125-30.

⁷³ Narita S, Saito E, Sawada N, Shimazu T, Yamaji T, Iwasaki M, Sasazuki S, Noda M, Inoue M, Tsugane S. Coffee Consumption and Lung Cancer Risk: The Japan Public Health Center-Based Prospective Study. *J Epidemiol*. 2018 Apr 5;28(4):207-213.

⁷⁴ Kurahashi N, Inoue M, Iwasaki M, Sasazuki S, Tsugane S. Coffee, green tea, and caffeine consumption and subsequent risk of bladder cancer in relation to smoking status: a prospective study in Japan. *Cancer Sci*. 2009 Feb;100(2):294-91.

⁷⁵ Yu EY, Wesselius A, van Osch F, Stern MC, Jiang X, Kellen E, Lu CM, Pohlabein H, Steineck G, Marshall J, Allam MF, La Vecchia C, Johnson KC, Benhamou S, Zhang ZF, Bosetti C, Taylor JA, Zeegers MP. The association between coffee consumption and bladder cancer in Cancer Causes Control. 2019 Aug;30(8):859-870. the bladder cancer epidemiology and nutritional determinants (BLEND) international pooled study.

⁷⁶ Rubach M, Lang R, Bytof G, Stiebitz H, Lantz I, Hofmann T, Somoza V. A dark brown roast coffee blend is less effective at stimulating gastric acid secretion in healthy volunteers compared to a medium roast market blend. Mol Nutr Food Res. 2014 Jun;58(6):1370-3.

⁷⁷ Gudjonsson H, McAuliffe TL, Kaye MD. The effect of coffee and tea upon lower esophageal sphincteric function. Laeknabladid. 1995 Jun;81(6):484-8.

⁷⁸ Thomas FB, Steinbaugh JT, Fromkes JJ, Mekhjian HS, Caldwell JH. Inhibitory effect of coffee on lower esophageal sphincter pressure. Gastroenterology. 1980 Dec;79(6):1262-6.

⁷⁹ Caselli M, Zuliani G, Cassol F, Fusetti N, Zeni E, Lo Cascio N, Soavi C, Gullini S. Test-based exclusion diets in gastro-esophageal reflux disease patients: a randomized controlled pilot trial. World J Gastroenterol. 2014 Dec 7;20(45):17190-5.

⁸⁰ Lane JD, Pieper CF, Barefoot JC, Williams RB Jr, Siegler IC. Caffeine and cholesterol: interactions with hostility. Psychosom Med. 1994 May-Jun;56(3):260-6.

⁸¹ Du Y, Melchert HU, Knopf H, Braemer-Hauth M, Gerding B, Pabel E. Association of serum caffeine concentrations with blood lipids in

caffeine-drug users and nonusers - results of German National Health Surveys from 1984 to 1999. Eur J Epidemiol. 2005;20(4):311-6.

⁸² Happonen P, Voutilainen S, Salonen JT. Coffee drinking is dose-dependently related to the risk of acute coronary events in middle-aged men. J Nutr. 2004 Sep;134(9):2381-6.

⁸³ Balk L, Hoekstra T, Twisk J. Relationship between long-term coffee consumption and components of the metabolic syndrome: the Amsterdam Growth and Health Longitudinal Study. Eur J Epidemiol. 2009;24(4):203-9.

⁸⁴ Shirlow MJ, Mathers CD. Caffeine consumption and serum cholesterol levels. Int J Epidemiol. 1984 Dec;13(4):422-7.

⁸⁵ Onuegbu AJ, Agbedana EO. The effects of coffee consumption on serum lipids and lipoprotein in healthy individuals. Afr J Med Med Sci. 2001 Mar-Jun;30(1-2):43-5.

⁸⁶ Panagiotakos DB, Pitsavos C, Zampelas A, Zeimbekis A, Chrysoschoou C, Papademetriou L, Stefanadis C. The association between coffee consumption and plasma total homocysteine levels: the "ATTICA" study. Heart Vessels. 2004 Nov;19(6):280-6.

⁸⁷ Selb Semerl J, Selb K. Coffee and alcohol consumption as triggering factors for sudden cardiac death: case-crossover study. Croat Med J. 2004 Dec;45(6):775-80.

⁸⁸ <https://www.dol.gov/sites/dolgov/files/ILAB/ListofGoods.pdf> (Accessed March 26, 2020).

⁸⁹ Matthew 25:40 King James Version of the Holy Bible.

⁹⁰<https://www.theworldcounts.com/challenges/consumption/foods-and-beverages/environmental-effects-of-coffee-production> (Accessed March 26, 2020).

⁹¹

https://www.dol.gov/agencies/ilab/reports/child-labor/list-of-goods?tid=All&field_exp_good_target_id=5773&field_exp_exploitation_type_target_id_1=All&items_per_page=All (Accessed March 26, 2020).

⁹² de Queiroz VT, Azevedo MM, da Silva Quadros IP, Costa AV, do Amaral AA, Dos Santos GMADA, Juvanol RS, de Almeida Telles LA, Dos Santos AR. Environmental risk assessment for sustainable pesticide use in coffee production. *J Contam Hydrol*. 2018 Dec;219:18-27.

⁹³ Lee RA, Balick MJ. Rx: Caffeine. *Explore (NY)*. 2006 Jan;2(1):55-9.