GUARANÁ:
Un estudio en profunidad de la "paulina cupana"

Compendio
La Universidad de Tasmania, en Australia, realizón un interesante estudio, acerca de los resultados del consumo del guaraná y sus efectos en la salud, en un comparativo con otros como el café y la yerba mate.
Se investigaron efectos de éstos en el funcionamiento intelectual y físico, así como su posibilidad para aliviar los efectos de desánimo luego del almuerzo. La experiencia se realizócon alumnas, durante dos días, con y sin almuerzo, antes de ingerir bebida y después, a los 60 y 150 min de ingesta.
El almuerzo o no, no tuvo grandes incidencias, además de alterar el pulso. El guaraná aumentó la presión sistólica.
El guaraná y el café mejoraron la precisión. La hierba mate no produjo alteraciones significativas.
Resumen: se recomentó realizar más análisis previo a tener conclusiones sobre los efectos de éstos ingredientes.

La cafeína, que aparece naturalmente en café o té (cafeína y téina), parece inhibir la caída de los neurotransmisores, manteniendo alta la conexión con el sistema nervioso central, estimulándolo.

Este estado de excitación, es por lo que la gente comunmente consume cafeína, habitualmente en forma de café.

La cafeína tiende a incrementar la actividad y el radio de habla, pero reduce la fimeza motora cuando la consumen aquellos que no tienen hábito. En un estudio de Lamberg (Lamberg, 1999), se sugiere también que la cafeína puede mejorar la habilidad de una persona para enfocar la vista en operaciones de vigilancia, pero reduce los tiempos de reacción.

La mayoría de los autores coinciden que pequeñas cantidades de consumo (2 tazas diarias), no afectan la salud de forma adversa (Talalaj & Czechowicz, 1989)

Una ingesta superior a 600mg por dia, puede ser riesgoso (Gilbert, Marshman, Schwider & Berg, 1976). Una taza de café incluye 60-100mg de cafeína (Barrone & Roberts, 1996, Stavric et al, 1988)

Superando las 8 tazas de café, podría causar síntomas como:
- acelaración de pulso y respiración
- nausea
- nerviosismo, agitación y confusión

Esto hace que se busquen alternativas al café. En Sudamérica, yerba mate (ilex paraguarensis) y el guaraná (paullinia cupana)

La yerba mate se promueve en la industria como un estimulante que mejora el humor, la concentración y habilidad psicomotora. Se ha informado que el mate puede promover con su exceso de consumo: ansiedad, insomnio, taquicardia, úlcera péptica, hipertensión (Talalaj & Czechowicz, 1989)
También puede considerarse uno de los factoras para contraer cancer orofaríngeo (Goldenberg, 2002)

Las semillas del guaraná no son hidrosolubles, por lo que se promueven como un estimulante de larga acción, mejorando el alerta y la percepción (Mowrey, 1996).
Por el contrario, excesos pueden producir insomnio, irritabilidad, nerviosismo, palpitaciones y elevación de la presión (Cannon, Cooke & MacCarthy, 2001)

Se establece claramente que el ingrediente activo del café es la cafeína, mientras que en el guaraná y la yerba mate, contienen cafeína o ingredientes similares a la cafeína, tales como la mateína (Mowrey, n.d.) y guaranina, pero donde el ingrediente activo no es la cafeína.
El guaraná se ha informado que tienen propiedades estimulantes sin la tensión o el stress asociado la cafeína (Symmetry, n.d.)
Por otro lado, literatura publicada aclama que la yerba mate no contiene cafeína a un nivel comparable con el de los granos de café (Vazques & Moyna, 1986).
El guaraná, reporta tener 3-5% de cafeína (peso seco), lo cual es tres veces el grano de café (Weiner, 1990)

Conclusiones
Los estudios realizados en yerba mate y guaraná son muy limitados. Se han estudiado contenidos de minerales y composición química de la yerba mate, pero no se han encontrado estudios de los efectos en la mejora cognitica o funcionamiento físico.

Los estudios de Galduroz y Carlini (1994) no encontraron significativas mejoras del guaraná en la mejora cognitiva.

Una explicación de por qué no se han obtenido resultados significativos, puede ser la dosis usada en los experimentos. Extensivamente, puede considerarse que los participantes fueron testeados una hora luego de la ingesta. Posiblemente, los efectos pudieran ser detectados más facilmente luego.

Pueden verse resultados concretos (datos) de los test, en el Guarana, a comparison...

Extraído y traducido del original.

Referencia Bibliográfica

- Revista Interamericana de Psicología / Interamericam Journey of Phsychology – 2004, Vol. 38, Num. 1Pp 87-94
- Psychologycal and Cardiovascular Effects of Guaraná and Yerba Mate: A comparison with Coffee – K. Meyer / P. Ball – University of Tasmania, Australia