

Cafeína: la hora de corte

EVIDENCIA SÓLIDA

Metaanálisis de 24 estudios y dos tomas de posición

EN UNA FRASE

La dosis que casi todos toman está bien. La hora a la que la toman es lo que les está costando sueño profundo.

Los cinco pasos

01 Calcula tu hora de corte hacia atrás

Restas 8,8 h a tu hora de dormir. Si te acuestas a las 11, tu último café es a las 2:12 de la tarde.

8,8 h · café de 250 ml (107 mg)

02 Si es preentreno, la ventana se dobla

Una dosis estándar pide 13,2 h. Acostándote a las 11, es dejar de tomarlo a las 9:48 de la mañana.

13,2 h · 217,5 mg

03 Para rendir, de 3 a 6 mg por kilo

Son 2 a 4 tazas según sensibilidad y peso. A 9 mg/kg suben los efectos adversos sin hacer falta.

04 No uses cómo te dormiste como medida

Se nota la latencia, que sube 9 min. No se nota el profundo, que baja 11,4, ni la eficiencia, que cae 7 %.

05 Cuenta el mate y el guaraná

Entran en el mismo cálculo y se toman por la tarde, la franja que hay que proteger.

45

Minutos de sueño perdidos

Efecto medio sobre el tiempo total.

Cuánta cafeína hay

FUENTE	MG
Espresso	60 a 80
Tinto o filtrado	60 a 165
Mate, una ronda	más de 100

CONTEXTO LATINOAMÉRICA

Dos tazas del mismo café preparado distinto no son la misma dosis.

- FUENTES
1. Gardiner C, et al. The effect of caffeine on subsequent sleep: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev*, 2023. PMID 36870101
 2. Guest NS, et al. ISSN position stand: caffeine and exercise performance. *JISSN*, 2021. PMID 33388079
 3. Lowery LM, et al. ISSN position stand: coffee and sports performance. *JISSN*, 2023. PMID 37498180

AVISO MÉDICO

8,8 h es una media y la variación entre personas es grande. Más prudencia con ansiedad, arritmias, hipertensión no controlada o reflujo. En embarazo, 200 mg al día.

● Dr. Milton Lara · Médico

doctormiltonlara.com/newsletter