



Cola

Cola acuminata Schott & Endl.

Descripción

Es una especie de árbol perteneciente a la familia de las malváceas. Es originaria de Centroamérica y del África tropical.

La parte utilizada de la nuez de cola es la semilla (nuez). La nuez de cola contiene cafeína de 1 a 2,5%. También contiene altas concentraciones de taninos y compuestos N-nitroso que parecen ser carcinógenos potenciales.

Acción en el organismo

La cafeína es responsable de la mayoría de los efectos de la nuez de cola. La cafeína es una metilxantina y está estructuralmente relacionada con la teofilina, la teobromina y el ácido úrico. Es 100% biodisponible después de administración oral y se metaboliza principalmente en el hígado a paraxantina, teofilina y teobromina.

La cafeína actúa como estimulante del sistema nervioso central, pero también activa la lipólisis y es diurética. Estos dos últimos efectos son los buscados en los productos para adelgazar que la incorporan ya sea vía tópica o vía oral.

Dosis y modo de empleo

Las dosis no están establecidas y dependen de los preparados comerciales

Precauciones

Su consumo es seguro en dosis alimentarias, aunque las personas susceptibles a la cafeína deben moderar su consumo. Deben evitarse dosis elevadas pues puede causar síntomas de toxicidad de la cafeína u otros efectos adversos.

La cafeína puede provocar insomnio, nerviosismo, inquietud, irritación gástrica, náuseas, vómitos, taquicardia, respiración, temblores, delirio, convulsiones y diuresis. Otros síntomas incluyen dolor de cabeza, agitación, ansiedad, zumbidos en los oídos, hipocaliemia, alcalosis respiratoria, dolor en el pecho, latidos prematuros y arritmia.

No tomar simultáneamente con otros alimentos o suplementos que también contengan cafeína, ni con creatina.

La ingesta elevada de cafeína incrementa la eliminación del calcio por la orina.

Evitar la ingesta simultánea con medicamentos pues pueden aparecer algunas interacciones.

Referencias

Natural Medicines Comprehensive Database, 2012

LIPOGRASIL®

Zambon