

EL CAFÈ I LA HIGIENE



El cafè és un estimulanti nervios, del grup que podem anomenar de «fuetada». Immediatament quasi d'ingerir una taça de cafè, hom sent un cert optimisme, desapareix el cansament i les ganes de dormir, i se sent predisposat a l'activitat o a garrlar.

Relacioni's aquests efectes i l'activitat il·limitada pròpia de l'home que viu la civilització moderna, i tindrem explicada la causa de l'enorme difusió que ha pres aquest verí nervios entre la nostra agitada vida. Sols direm que als Estats Units s'ha arribat a consumir de 5 a 8 quilos de cafè per persona i per any, essent el país del món en què se'n consumeix major quantitat, en consonància a l'activitat exagerada que comporta la vida mitja a aquell país.

Entre nosaltres se'n fa un consum també considerable i, per bé que no tenim estadístiques a la vista, no cal que en ponderem el seu ús i abús, perquè ja sap tothom la importància que han pres a casa nostra els «Cafés» i les cases que l'expendeixen.

Al punt de vista higienista ¿és aconsellable el cafè?

En general, l'higienista ha de combatre'n el seu ús, almenys pel que es refereix a l'ús habitual. Es formalment innecessari intoxicar-se cada dia, donar-se una «fuetada», quan hom no ha de realitzar un treball extraordinari.

Perquè el cafè és un tòxic. Es cert que és un tòxic dels més inofensius per a les persones normals, com ho demostra el fet que molts arribin a edats avançades sense haver deixat en tota la vida de prendre'n

diàriament. Però s'ha de dir també que aquest fet té un valor molt relatiu, ja que quasi és l'excepció: la majoria de persones que prenen cafè una o varies vegades al dia, tenen diverses molèsties o malalties de tipus nervios, que si bé són banals molt sovint, no deixen de mostrar anormalitat. A més a més, també altres intoxicacions permeten viure edats avançades, i de cap manera podem dir que siguin inofensives, com l'alcoholisme, el tabaquisme, etc. El cafè sol contenir un 2 a un 3 per cent de cafeïna i la Fisiologia moderna ens ha demostrat plenament els efectes que té aquest tòxic damunt els diversos teixits i òrgans del cos, perquè podem dubtar de classificar-lo entre els verins nerviosos i circulatoris per excel·lència. La dosi de 50 centígrams (4 a 5 taces de cafè corrent) produeix un típic quadre d'intoxicació: sobreexcitació, tremolors, insomni durader, pols violent, suors, gran malestar, etc. Dosis molt més elevades, poden matar pel seu efecte sobre el cor.

Però si la Higiene s'ha de pronunciar rotundament en contra en aquest sentit pel que pertoca a l'ús habitual, és també tolerant en el que es refereix als moments en què cal exigir de l'organisme un determinat esforç, sigui per a treballar, per a no dormir, etcètera, i sempre, naturalment, que no existeixin trastorns orgànics que aconsellin de proscriure'l totalment. No dubtem que aquest judici sorprendrà a alguns pseudocientífics partidaris de l'exclusió total dels tòxics per a l'organisme. Però hem de fer una afirmació categòrica: la Higiene no pre-