Café

¿Qué riesgos tiene en exceso?

Alteraciones del sueño

La cafeína interfiere en los ciclos naturales del descanso, provocando insomnio o sueño poco reparador

Aumento de la ansiedad

Al estimular el sistema nervioso, puede intensificar síntomas como nerviosismo, palpitaciones o inquietud



Fatiga acumulada

Aunque al principio aporta energía, su efecto rebote puede hacer que te sientas más cansado a largo plazo

Problemas digestivos

Puede irritar el estómago, provocar acidez o acelerar el tránsito intestinal

Dependencia y tolerancia

El cuerpo se acostumbra y necesita dosis mayores para conseguir el mismo efecto, generando dependencia