

SIN CAFEÍNA EN EXCESO

Por qué hacerlo (lo que SÍ está medido)

Este hábito tiene un ensayo con un resultado tan concreto que se puede decir en una frase, y eso es raro.

Drake et al. (2013), ensayo controlado. Dieron **400 mg de cafeína** (unas 4 tazas de café) en tres momentos: al acostarse, **3 horas antes** y **6 horas antes** de dormir.

Resultado: incluso tomada SEIS HORAS antes de acostarse, la cafeína recortó el sueño medido en más de una hora (unas 1,2 horas menos de sueño total). Y redujo significativamente el **sueño profundo**, que es la fase más reparadora.

Seis horas antes. Eso es un café a las cinco de la tarde para alguien que se acuesta a las once. La mayoría de la gente ni lo consideraría "café de noche".

Y el dato que lo explica: la vida media de la cafeína ronda las **5-6 horas**, pero el rango real va de **2 a 10 horas** según la persona. Por eso hay gente que se toma un cortado después de cenar y duerme, y gente a la que le desvela el de media tarde. **Las dos tienen razón.**

Qué NO dice la evidencia

1. **400 mg es una dosis alta.** Es el equivalente a cuatro cafés de golpe. ****No se puede extrapolar el "más de una hora" a una sola taza.****

2. **Muestra pequeña y de laboratorio.**

3. ****La enorme variabilidad individual (2 a 10 horas) significa que el consejo no es universal.**** Depende de la genética y de la tolerancia.

4. **La cafeína no es mala.** Tiene efectos bien documentados en rendimiento y alerta.

El hábito de la app no dice "sin cafeína", dice **"sin exceso"**, que es la formulación correcta.

5. **Ojo con el bucle:** dormir mal lleva a tomar más cafeína, que lleva a dormir peor.

Es el mecanismo más útil de explicar y el que la gente reconoce al instante.

Cómo adquirirlo

· **La palanca no es cuánta, es cuándo.** Poner una hora tope (por ejemplo, ninguna después de las 15:00) es más fácil de cumplir que contar tazas, y es lo que ataca el mecanismo medido.

Fuentes

· Drake et al. (2013), *Journal of Clinical Sleep Medicine*:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24235903/>

· Nota de la American Academy of Sleep Medicine:

<https://aasm.org/late-afternoon-and-early-evening-caffeine-can-disrupt-sleep-at-night/>

- Meta-análisis sobre cafeína y sueño posterior:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1087079223000205>

LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

Sale el 27 de octubre. Apúntate en forjapeak.com y sé de los primeros en tenerla.