

La cafeína y sus efectos en la presión arterial

¿Qué es la cafeína?



La cafeína es un estimulante natural que se encuentra en las nueces, bayas y hojas de ciertas plantas. La cafeína se consume más comúnmente como productos de café o té, y algunos han estimado que estas bebidas pueden ser los alimentos más consumidos en el mundo.

Debido a que la cafeína es tan común en todas las culturas, se ha realizado una gran cantidad de investigación para descubrir los efectos de la cafeína sobre la salud. Las relaciones entre la cafeína y las enfermedades cardíacas, así como el vínculo de presión sanguínea con cafeína, han sido campos de estudio especialmente activos.

¿Qué son los estimulantes?

Los estimulantes, por definición, aumentan la actividad del sistema nervioso central, por lo que nos hacen sentir más despierto, concentrado y alerta. Sin embargo, este aumento de la actividad también puede causar constricción de los vasos sanguíneos, lo que puede aumentar la presión arterial y alterar el suministro de sangre al corazón. De hecho, la mayoría de los efectos peligrosos de los estimulantes fuertes como la cocaína y la metanfetamina son el resultado directo de su actividad en los vasos sanguíneos y el corazón.

Lea también: [Adicción a la cafeína: síntomas y cómo dejar de consumir](#)

Debido a que la cafeína es un estimulante, hay una buena razón para sospechar que el café y la presión arterial alta podrían estar relacionados. Sin embargo, la cafeína es un estimulante muy suave y tiene una vida útil corta en el cuerpo. La cafeína también es un estimulante autolimitante porque actúa sobre los riñones para aumentar la tasa de su propia excreción.

Cafeína, presión arterial y el corazón

La evidencia ha demostrado repetidamente que el consumo de cafeína no aumenta el riesgo de presión arterial alta, enfermedad cardíaca o ataque cardíaco.

Un estudio muy conocido examinó a más de 85,000 mujeres durante un período de diez años y descubrió que no había un mayor riesgo de estas enfermedades, incluso en mujeres que bebían más de seis tazas de café por día. El Joint National Committee on Hypertension (Comité Nacional Conjunto sobre Hipertensión) de los Estados Unidos, ha declarado específicamente que no hay evidencia que relacione el café / té y la presión arterial alta.

Si bien algunos estudios recientes han demostrado una relación débil entre la cafeína y el aumento de la presión arterial, los resultados son complicados y sólo consideran los efectos a corto plazo.

Por ejemplo, un estudio muy citado encontró que la presión arterial aumentó ligeramente en sujetos casi inmediatamente después de consumir una bebida con cafeína y que este aumento de la presión arterial fue más pronunciado en personas con presión arterial alta preexistente. Sin embargo, estas elevaciones no eran muy grandes y solo duraron poco tiempo. El estudio también mostró que en alrededor del 15% de las personas con presión arterial alta existente, beber una bebida con cafeína en realidad causó una disminución en la presión arterial.

Dos importantes estudios publicados en 2007 respaldaron el conjunto existente de pruebas al demostrar nuevamente que:

Los cambios de la presión arterial inducidos por la cafeína fueron pequeños y de corta duración

La cafeína no contribuye a los trastornos de los vasos sanguíneos asociados con la presión arterial alta y las enfermedades cardiovasculares

Un estudio interesante mostró que la relación entre la presión sanguínea y la cafeína puede ser más complicada de lo esperado. El estudio examinó cómo la cantidad de café consumido afectó el riesgo de desarrollar presión arterial alta. Si bien los resultados mostraron que el riesgo de hipertensión arterial era el más bajo para quienes no bebían café, también demostró que quienes toman mucho café tienen casi el mismo riesgo.

En un giro inesperado, las personas que bebían sólo pequeñas cantidades de café (1-3 tazas por

día) parecían tener el riesgo más alto. Se cree que con el tiempo, el cuerpo se vuelve tolerante a los efectos estimulantes de la cafeína.

Beneficios para la salud

El café y el té en realidad pueden tener muchos beneficios para la salud. Si bien el [té verde](#) fue popular durante varios años como una fuente saludable de vitaminas y antioxidantes, las investigaciones más recientes han demostrado que las bebidas más oscuras como el té negro y el café en realidad pueden ser mejores para usted. Estas bebidas oscuras son una rica fuente de compuestos llamados polifenoles, que pueden proteger contra enfermedades del corazón y varios tipos de cáncer.

Estudios recientes, por ejemplo, han demostrado consistentemente **una disminución del riesgo de cáncer de hígado en hombres que beben café.**

Se ha demostrado que los polifenoles del café y el té reducen el nivel de plaquetas activadas en la sangre, lo que puede ayudar a prevenir los coágulos sanguíneos que pueden provocar una apoplejía. También se ha demostrado que los polifenoles reducen la concentración de proteína C reactiva en el cuerpo (PCR), un factor importante en la inflamación. Se ha demostrado anteriormente que las disminuciones en la PCR disminuyen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, ataques cardíacos y ciertos tipos de enfermedad renal.

Aunque el café y el té contienen muchos polifenoles, se pueden encontrar otros tipos de polifenoles en diferentes alimentos. Se ha demostrado que todos los polifenoles tienen beneficios para la salud, pero los más beneficiosos, además de los del café y el té, parecen ser:

- Polifenoles de uva
- Polifenoles de manzana
- Polifenoles de chocolate (chocolate negro con más de 80% de cacao)

Si bien la evidencia científica debería tranquilizarlo si usted es un bebedor de café o té, no significa que deba comenzar a beber en grandes cantidades debido a los posibles beneficios para la salud. Una dieta equilibrada rica en frutas y verduras también es una gran fuente de polifenoles y compuestos relacionados con polifenoles.

Referencias:

Vlachopoulos, CV et al. Efecto del consumo crónico de café sobre la rigidez aórtica y las reflexiones de onda en pacientes hipertensos. *European Journal of Clinical Nutrition* 2007; 61 (6): 796-802.

Willett, WC y col. Consumo de café y enfermedad coronaria en las mujeres. Un seguimiento de

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

diez años. JAMA 1996; 275 (6): 458 - 462.

Howard, D et al. La ingesta de café y té y el riesgo de infarto de miocardio. American Journal of Epidemiology 1999; 149: 162-7.

Hartley, T y col. Estado de riesgo de hipertensión y efecto de la cafeína en la presión arterial. Hipertensión 2000; 36 (1): 137-41.

Stephoe, A et al. Los efectos del consumo crónico de té sobre la activación e inflamación de plaquetas: una doble ciega Controlado por placebo Juicio. Atherosclerosis 2007; 193 (2): 277-82.

Bravi, F y col. Riesgo de beber café y carcinoma hepatocelular: un metanálisis. Hepatology 2007; 46 (2): 430-5.

Uiterwaal, CS et al. Café Consumo e incidencia de la hipertensión. American Journal of Clinical Nutrition 2007; 85 (3): 718-23.