

¿El café tiene propiedades antienvjecimiento?: beneficios, riesgos y más

Según algunos estudio, beber café podría ayudar a alargar la vida.



¿Café como una bebida antienvjecimiento?

Sólo en los Estados Unidos, el café es la mayor fuente de antioxidantes en las dietas de la población.

De hecho, más de la mitad de las personas en los Estados Unidos beben café todos los días. Esa puede ser una razón para considerar al café como una bebida que podría ayudar a aumentar la esperanza de vida.

En cuanto a la evidencia científica para corroborar esta afirmación, un estudio de noviembre de 2015 en la revista *Circulation*, encontró que las personas que bebían de tres a cinco tazas diarias tenían un 15% menos de riesgo de muerte prematura. Ese resultado incluyó el café regular y el descafeinado. El consumo de café **estuvo relacionado con un menor número de muertes por**

enfermedades cardíacas, enfermedades neurológicas y suicidio. También, no se correlacionó con la muerte por cáncer. Al igual que con muchos estudios sobre el café, este tipo de estudio fue epidemiológico, lo que significa que examinó a una amplia franja de la población y observó las tendencias en sus comportamientos y en sus resultados de salud.

Lea también: [¿Cómo superar la adicción a la cafeína?](#)

En estudios más recientes realizados en lo que va del 2017 publicados en Annals of Internal Medicine, han relacionado el consumo de café con una vida útil más prolongada. Un gran estudio europeo descubrió que los participantes que bebían más café tenían un 10% menos de riesgo de morir por cualquier causa en comparación con aquellos que no bebían ningún café.

Otro estudio con sede en California y Hawai, incluyó a más de 85,000 participantes, incluidos afroamericanos, nativos hawaianos, estadounidenses de origen japonés, latinos y blancos de entre 45 y 75 años. En comparación a los que no bebían café, **el consumo de café se asoció con una menor mortalidad total** (tanto para el café normal como para el descafeinado).

Por supuesto, al igual que en el estudio de 2015, estos fueron estudios epidemiológicos y no pueden probar que beber café le agregue años a la vida, es sólo una correlación. Es posible que los bebedores de café también tengan otros hábitos de vida comunes que son beneficiosos para la salud.

Lea también: [¿El café verde sirve para bajar de peso?](#)

¿Por qué el café es un súper alimento?

El café tiene dos componentes principales que pueden influir en su salud: **antioxidantes y cafeína**. Ambas sustancias tienen **beneficios para la salud y contra el envejecimiento**. Los antioxidantes, por ejemplo, ayudan al cuerpo a reparar el daño de las células causado por los radicales libres. Se ha demostrado que **la cafeína ayuda a mejorar una variedad de síntomas** e incluso puede ser importante para combatir la enfermedad de Parkinson y otros problemas cerebrales relacionados con la edad. El café está cargado de antioxidantes y cafeína, y cada uno tiene diferentes beneficios potenciales para mejorar la salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas.

Beneficios para la salud del café

Además de la longevidad, el café se ha relacionado con los siguientes beneficios para la salud:

- Reduce hasta un 25% el riesgo de mortalidad para las mujeres por enfermedades cardíacas
- Reduce el riesgo de diabetes hasta en un 60%

- Reduce el riesgo de demencia hasta en un 65%
- Reduce el Cáncer de colon hasta en un 80%
- Reduce el riesgo de cirrosis hasta en un 80%
- Reduce el riesgo de cálculos biliares hasta en un 50%
- Reduce el riesgo de desarrollar la Enfermedad de Parkinson hasta un 80% (probablemente debido a la cafeína)
- Alivia la cefalea (debido a la cafeína)
- Alivia el asma (debido a la cafeína)

Riesgos para la salud del café

Aunque la investigación es abrumadoramente positiva, todavía hay algunas advertencias sobre el consumo de café. Por un lado, **algunas personas son más sensibles a los efectos de la cafeína**. Puede causar **insomnio y nerviosismo**, especialmente en cantidades más altas. Para las mujeres embarazadas, se recomienda un límite de cafeína de 200 mg por día; más allá de eso, existe un mayor riesgo de aborto espontáneo.

Las mujeres que amamantan también deben considerar su ingesta total de cafeína, ya que altas cantidades de cafeína pueden causar inquietud e insomnio en sus bebés.

Referencias:

Ding M, Satija A, Bhupathiraju SN, Hu Y, Sun Q, Han J, López-García E, Willett W, Van Dam RM, Hu FB. [Asociación del consumo de café con mortalidad total y por causa específica en 3 grandes cohortes prospectivas](#). Circulación. 15 de diciembre de 2015; 132 (24): 2305-15.

Park SY, Freedman ND, Haiman CA, Le Marchand L, Wilkens LR, Setiawan VW. [Asociación del consumo de café con mortalidad total y por causa específica entre las poblaciones no blancas](#). Ann Intern Med. 2017 Jul 11.

Pereira MA, Parker ED, Folsom AR. [Consumo de café y riesgo de diabetes mellitus tipo 2: un estudio prospectivo de 11 años con 28 812 mujeres posmenopáusicas](#). Arch Intern Med. 2006 26 de junio; 166 (12): 1311-6.

Gunter MJ, Murphy N, Cross AJ, Dossus L, Dartois L, et.al. [Consumo de café y mortalidad en 10 países europeos: un estudio de cohortes multinacional](#). Ann Intern Med. 2017.

Lofffield E, Freedman ND, Graubard BI, Guertin KA, Black A, Huang WY, Shebl FM, Mayne ST, Sinha R. [Asociación de consumo de café con mortalidad global y por causa específica en un gran estudio prospectivo de cohortes de EE. UU.](#) Am J Epidemiol. 15 de diciembre de 2015; 182 (12): 1010-22.

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>

Mark Stibich, PhD - ¿El café es un superalimento antienvjecimiento? - Very Well