

Consumir café diario estaría relacionado a un menor riesgo de muerte



El consumo de unas tres tazas de café al día puede tener efectos beneficiosos para la salud ya que se asocia con un menor riesgo de muerte, según dos estudios que publica la revista *Annals of Internal Medicine*.

Los investigadores de la británica Agencia Internacional de Investigación sobre el cáncer (IARC) y del Imperial College de Londres observaron que ese consumo está “asociado a un menor riesgo de muerte por cualquier causa, en especial por enfermedades circulatorias y del tracto digestivo”, según un comunicado.

El café, del que se calcula que en todo el mundo se consumen a diario unos 2.250 millones de tazas, contiene sustancias que pueden interactuar con el cuerpo como cafeína, diterpenos y antioxidantes, cuya cantidad puede variar según la forma de prepararlo.

El autor principal del estudio, Marc Gunter, del IARC, indicó que debido a las limitaciones de la investigación no están “en condiciones de recomendar a la gente que beba más o menos café”, aunque los resultados “sugieren que un consumo moderado -unas tres tazas diarias- no es perjudicial para la salud y que incorporar el café a la dieta podría tener efectos beneficiosos”.

Los datos corresponden al mayor estudio realizado sobre los efectos del café en la población

Foromed

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>

Europea, donde tanto su consumo como su preparación varían -desde el expreso italiano al con leche en Reino Unido-.

Los expertos analizaron datos en diez países de 521.330 personas de más de 35 años procedentes del Estudio prospectivo europeo sobre dieta, cáncer y salud (EPIC).

Tras 16 años de seguimiento, casi 42.000 personas habían muerto debido a todo tipo de enfermedades, entre ellas cáncer, problemas circulatorios y fallos cardíacos.

Los científicos estudiaron los datos, realizando los ajustes adecuados con factores como la dieta o el tabaquismo, y llegaron a la conclusión de que el grupo que consumía más café tenía un menor riesgo de muerte, frente a los que no lo tomaban.

Sin embargo, la cuestión de con o sin cafeína no es fácil de diferenciar, pues no pudieron excluir que los bebedores de descafeinado sí hubieran consumido café con cafeína en diferentes periodos de su vida.

En una muestra de 14.000 personas se analizaron los biomarcadores metabólicos, los cuales señalaron que los cafeteros “pueden tener, en general, hígados más sanos y un mejor control de la glucosa”.

Gunter señaló que todos estos datos son consistentes con otros obtenidos en estudios de Estados Unidos y Japón, lo que les da “mayor confianza en que el café puede tener efectos beneficios para la salud”.

El segundo estudio, de la Universidad del Sur de California, concluyó que tomar café se “asocia con un mejor riesgo de muerte debido a enfermedades cardíacas, cáncer, accidentes cerebrovasculares, diabetes y dolencias respiratorias o de hígado tanto en afroamericanos, como japoneses-americanos, latinos y blancos”.

Las personas que consumen una taza de café al día eran un 12 % menos propensas a morir en comparación con aquellos que no lo consumían. Asociación que es incluso más fuerte para los que toman dos o tres tazas de café”.

La directora del estudio Veronia Setiawan indicó, en un comunicado, que esa menor mortalidad se presenta “independientemente de que la gente beba café normal o descafeinado, lo que sugiere que esa asociación no está ligada a la cafeína”.

“No podemos decir que tomar café prolongue la vida, pero vemos que existe una relación”, agregó.