



Nuevo estudio muestra que café podría proteger contra algunos cánceres de piel

Un nuevo estudio publicado en Journal of the National Cancer Institute, sugiere que el café podría proteger contra ciertos tipos de cáncer de piel. El estudio encuestó a 447,357 personas retiradas durante 10 años, en promedio. De estos, 2,904 casos de melanoma maligno y 1,874 casos de melanoma en etapa temprana fueron reportados. El consumo de café, así como otros factores tales como ejercicio, ingesta de alcohol e índice de masa corporal fueron reportados. La exposición a UV de cada participante fue estimada con base en donde vivían e incluida en la ecuación. Cada factor fue controlado individualmente para determinar cuál tenía el mayor efecto. Con el café, hubo 55.9 casos de melanoma al año por 100,000 personas entre aquellas que consumían por lo menos cuatro tazas al día, frente a 77.46 casos por año por 100.000 personas entre aquellos que no consumían café.

En general, el estudio mostró que las personas que consumían cuatro tazas o más de café con cafeína al día eran 20% menos propensos a desarrollar melanoma maligno en comparación a aquellos que no consumen café.

Otro de sus usos externos es para combatir las ojeras, o al menos reducir su visibilidad. La cafeína ayuda a descongestionar y deshinchar la zona donde estas se producen ya que activa la circulación sanguínea permitiendo que la sangre se mueva libremente. Muchos de los cosméticos para disminuir las bolsas debajo de los ojos y las ojeras están hechos a base de cafeína. Pero también se puede aplicar directamente compresas de café debajo de los ojos o con estos cerrados y dejarlo actuar unos minutos antes de ducharte.