

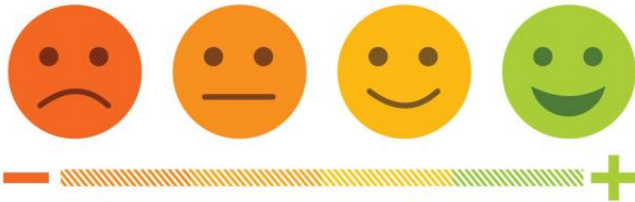
Consumo de café asociado a la reducción del riesgo de sufrir depresión

Un estudio de seguimiento de largo plazo fue publicado recientemente en Corea del Sur, bajo la tesis central que el consumo de cafeína disminuye el riesgo de depresión en el transcurso de la vida de una población, con un efecto más pronunciado para el consumo de café. En la investigación, los autores estudiaron las asociaciones entre el consumo de bebidas con cafeína, especialmente café, y los episodios de depresión de en la vida de la población coreana a partir de los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Corea.

Un total de 9,576 participantes (3,852 hombres y 5,724 mujeres) a partir de los 19 años que fueron seleccionados para este estudio. Los niveles de consumo de bebidas fuertes en cafeína se evaluaron mediante cuestionarios validados.



Los consumidores frecuentes de café (dos o menos tazas al día) tienen una prevalencia de depresión que se reduce en un 32% en comparación con los no consumidores. Los consumidores de tres o menos tazas de té al día, mostraron un riesgo de depresión del 21% menos frente a los no consumidores. De manera similar, los participantes en el cuartil más alto de consumo de cafeína (más de 2 tazas) tuvieron un riesgo de depresión 24% menor en comparación con los del cuartil más bajo.



A partir de los datos, los autores concluyen que el consumo frecuente de café a lo largo de la vida se asocia con una reducción paralela del riesgo de sufrir depresión. En esta etapa, sin embargo, hacen falta estudios prospectivos y ensayos clínicos aleatorizados para validar dicha asociación.

Fuente: Revista Science & Coffee (Francia), disponible en lengua francesa en el enlace siguiente:
<http://www.science-et-cafe.fr/2018/12/14/cafe-the-vert-et-cafeine-une-reduction-du-risque-de-depression/>