

Algunos conocidos beneficios del café para nuestra salud

El ser humano consume café desde el Siglo XV, y ha sido un elemento básico para el lugar de trabajo durante más de un siglo. Sin embargo, solo recientemente la ciencia ha podido explicar sus importantes beneficios para nuestra salud.

1. Beber café reduce el riesgo de muerte

Un fascinante estudio británico que involucró a 500,000 personas durante 10 años, encontró que los consumidores de café habituales tenían menos probabilidad de morir que aquellos que no consumían. No solo es menos probable la muerte por ciertas causas: ¡es menos probable la muerte por cualquier padecimiento!

Otro estudio español sugiere que las personas mayores de 45 años tienen un riesgo 30% menor de muerte por cada dos tazas de café que toman al día.

¿Por qué? Aún es un misterio. Teorías sugieren que el café contiene más de 10,000 compuestos químicos diferentes que protegen nuestras células, lo que podría inhibir muchas causas de muerte que los científicos aún no han estudiado.

2. Se relaciona con un menor riesgo de enfermedades del corazón y el cerebro, diabetes y padecimientos psicológicos.

Otro estudio masivo de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard que dio seguimiento a datos de salud de 200,000 médicos y enfermeras durante más de 30 años, relacionó el consumo de café un menor riesgo de muerte por paros cardiacos, accidentes cerebrales, diabetes, e incluso el suicidio por depresión.

Al beber una taza de café al día, la probabilidad de muerte por estas causas disminuyó un 6%; pero beber entre tres y cinco tazas, hizo bajar el riesgo en un 15%.

El Estudio Framingham del Corazón encontró que por cada taza de café adicional al día, el riesgo de sufrir insuficiencia cardiaca o accidente cerebral disminuyó un 8% en comparación a los no consumidores. Un estudio adicional en Corea del Sur que involucró a 25,000 pacientes, descubrió que beber café se asociaba con menores signos tempranos de enfermedad cardiaca.

En los tres estudios, las observaciones fueron correlativas, no causativas. Pero los números son reveladores.

3. Hace más lento el envejecimiento

Una investigación de la Universidad de Stanford, encontró que a medida que las personas envejecen, experimentan un mecanismo inflamatorio fundamental asociado a las enfermedades crónicas que lo acompañan; pero la cafeína podría contrarrestar las reacciones químicas que desencadenan dicha inflamación.

4. Otros beneficios conocidos

El café puede ayudar a quemar grasa, por lo que es un excelente apoyo a las personas que necesitan perder peso, de acuerdo a un estudio de la Universidad de Nottingham, Inglaterra. (Para más detalles consulte **Nota Café y Salud N°6**).

Además, el café es bueno para mejorar la salud del cerebro y reducir el riesgo de un deterioro de nuestra capacidad cognitiva, propia del envejecimiento. El secreto parece estar relacionado con un químico llamado fenilindano, un compuesto capaz de prevenir el Alzheimer y el Parkinson.

Fuente: Revista Inc: <https://www.inc.com/bill-murphy-jr/science-says-coffee-is-a-miracle-drink-that-helps-slow-aging-lose-weight-literally-cheat-death-here-are-7-most-exciting-studies-that-prove-it.html>