



CAFÉ Y SALUD

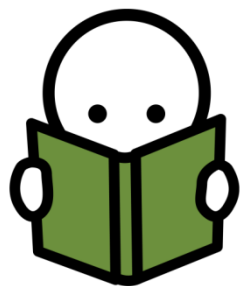
6 de Febrero de 2018

Nº 3



Beber dos o tres tazas de café contribuye a fortalecer tu salud visual

Investigadores de la Universidad de Coimbra (Portugal) recientemente hicieron pública una investigación en la que concluyen que **la cafeína ayuda a bajar la inflamación de la retina en caso de isquemia ocular** (*daños en el nervio óptico debido a un suministro insuficiente de sangre*). De esta manera, el consumo de dos o tres cafés al día resulta una práctica saludable para proteger las células de la retina. La responsable de la investigación, Ana Raquel Santiago, explicó que en un principio la cafeína potencia los daños causados por una isquemia pero sirve para activar las denominadas células microglías de la propia retina que hacen que se *resuelvan los daños de la inflamación que causa la propia isquemia*. La inflamación se produce por la falta de riego sanguíneo en la zona de la retina, a la que no llegan ni nutrientes ni el oxígeno. El trabajo de este grupo de científicos, permitió comprobar que "la cafeína logra a largo plazo combatir la isquemia de retina", aseguró la investigadora.



"Los resultados de esta investigación abren puertas para la creación de nuevos fármacos que puedan tratar o atenuar las alteraciones visuales" relativas, sobre todo, a episodios isquémicos como la retinopatía diabética o el glaucoma, añadió. La isquemia de retina es una complicación asociada a dolencias degenerativas de la retina y contribuye a la pérdida de visión o a la ceguera, ya que se produce un estrechamiento de los vasos sanguíneos. Dos de las principales causas de ceguera, según el estudio, son la retinopatía diabética y el glaucoma, que se desencadenan por episodios isquémicos.

Actualmente, este tipo de enfermedades no tienen cura "y los tratamientos disponibles no son eficaces, por lo que es crucial identificar nuevas estrategias terapéuticas", argumentó. Los investigadores manifiestan que el estudio se ampliará para comprobar si la cafeína mejora la función visual. "Queremos comprobar si la cafeína es eficaz contra otras enfermedades de retina", puntualizó Ana Raquel Santiago.

Fuente: Publicado el 24 de Enero de 2018 por Agencia EFE bajo el título "Beber dos o tres cafés al día es una práctica saludable para proteger la vista"

