



# CAFÉ Y SALUD

27 de Abril de 2018

Nº5



## Conoce los beneficios de beber café para tu salud cardiaca

Las arritmias son consistentes en alteraciones del ritmo cardiaco, causan que el corazón lata demasiado rápido o demasiado despacio, o de forma desigual. Si bien algunas arritmias pueden ser inofensivas e incluso pasar desapercibidas por los pacientes, otras pueden incrementar el riesgo de sufrir un súbito ataque al corazón. La *fibrilación auricular*, el trastorno del ritmo cardiaco más habitual, puede incluso ocasionar derrames cerebrales y otros daños si no se le trata.

Una taza de café suele contener, en promedio, unos 95 miligramos de cafeína y actúa como un estimulante para el sistema nervioso central. Una vez dentro del cuerpo, la cafeína bloquea los efectos nocivos de la *adenosina*, una sustancia que puede facilitar que se produzca la fibrilación auricular.



El equipo del Dr. Peter Kistler, del Hospital Alfred de Melbourne, Australia, ha realizado una revisión de resultados de estudios orientada a determinar una asociación entre el consumo de cafeína y sus efectos sobre arritmias auriculares y ventriculares. Estos estudios han mostrado de forma sistemática una disminución en la *fibrilación auricular* junto con un incremento en la ingestión de cafeína, con un análisis de 228,465 participantes que muestra que la frecuencia de la fibrilación auricular disminuye un 6% en los consumidores habituales de café, y con un análisis suplementario de 115,993 pacientes que muestra un 13% de reducción en el riesgo.

Lejos de lo que podría pensar, los científicos también encontraron que la cafeína no tiene efectos en las arritmias ventriculares. De hecho, las dosis de cafeína hasta 500 miligramos diarios (equivalentes a seis tazas de café al día) *no incrementaron la gravedad ni la cantidad de arritmias ventriculares*. Un estudio sobre 103 pacientes que habían sufrido un ataque al corazón y que recibieron un promedio de 353 miligramos de cafeína al día (4 a 5 tazas), constató un mejor ritmo cardiaco y sin arritmias significativas. Solo dos estudios mostraron un mayor riesgo para las arritmias ventriculares: aquellos donde los pacientes ingirieron al menos 10 tazas de café por día.

Fuente: Publicado el 19 de abril de 2018, en [noticiasdelaciencia.com](http://noticiasdelaciencia.com) bajo el título "Beber hasta tres tazas de café al día puede aportar beneficios a tu salud"