

Consumo de café y la reducción del riesgo de rigidez arterial

Múltiples investigaciones han establecido que el consumo diario de café no tiene un impacto negativo en la función cardíaca. Estudios recientes confirman estos datos, informan un papel del café en la reducción de la rigidez arterial y destacan un papel potencial de las ceramidas aumentadas por el café en la fibrilación auricular.

Una reciente investigación australiana sumó evidencia que respalda nuestro conocimiento sobre los efectos del café en la prevención de enfermedades cardiovasculares (ECV). El consumo moderado de café, 2-3 tazas al día, se asocia con efectos beneficiosos sobre el síndrome metabólico, incluida la hipertensión y la diabetes tipo 2. Además, el consumo de café reduce el riesgo de enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca, arritmia, accidente cerebrovascular, ECV y mortalidad por todas las causas.

Por otro lado, existen pocos estudios sobre la asociación del café con la enfermedad vascular subclínica (EVS). Esto es a lo que un equipo griego dedicó su trabajo en adultos con alto riesgo de ECV pero sin ECV presente en el momento del ingreso al estudio. Para un total de 1,041 participantes, los autores registraron (i) la dieta de 24 horas de dos días típicos para determinar el consumo de café y (ii) la rigidez arterial estimada por la velocidad de la onda del pulso entre la arteria carótida y la femoral (OPV), distensibilidad carotídea, remodelación arterial estimada midiendo el espesor íntima-media de la carótida (EIM), el reflejo de la onda de presión estimada por un índice de aumento (IAP) y la ateromatosis reflejada por las placas carotídeas. A partir de este estudio, parece que el consumo habitual de café está inversamente asociado con el endurecimiento arterial y la remodelación arterial potencial. Estas asociaciones vasculares favorables proporcionan un vínculo fisiopatológico potencial entre el consumo habitual de café y la reducción de la incidencia de ECV.

Finalmente, una reciente revisión italiana se centró en la clase de ceramidas, que son esfingolípidos que juegan un papel en la estructura celular y como segundos mensajeros en los procesos biológicos. En los 1,227 pacientes con insuficiencia cardíaca sintomática reclutados para este estudio, los autores observaron que la concentración de ceramidas, especialmente Cer(d18:1/24:0), aumenta con el consumo de al menos 3 tazas de café al día en comparación con el consumo más bajo. El aumento se asocia con una fibrilación auricular más baja y mortalidad cardiovascular. Cuando se considera el consumo de café de forma aislada, los autores observaron solo una disminución en la incidencia de fibrilación auricular (24.5% para ningún consumo frente a 5.2% para 3 o más tazas). En conclusión, el aumento del consumo de café se asocia con un menor riesgo de fibrilación auricular incidente y una mayor concentración circulante de Cer(d18:1/24:0).



Fuente:

Diminution de la rigidité artérielle par le café. Disponible para su consulta en francés en: <https://sante-cafe.fr/2021/12/17/rigiditearterielle-cafe/>