

## El café podría estar asociado a la reducción de la fibrilación auricular

La fibrilación auricular (FA) es la arritmia cardíaca más frecuente en la práctica clínica. La FA es una enfermedad que se caracteriza por latidos auriculares descoordinados y desorganizados, produciendo un ritmo cardíaco rápido e irregular (es decir, latidos cardíacos irregulares). Los efectos del consumo de café con cafeína en la fibrilación auricular siguen siendo investigados. Dos estudios recientes han demostrado que el consumo moderado de café redujo el riesgo de Fibrilación Auricular tanto en adultos de la población general, como en personas mayores con riesgo cardiovascular.

En la primera investigación, los científicos españoles incluyeron a 18,983 y 6,479 participantes de las cohortes *Seguimiento Universidad de Navarra* (SUN) y *Prevención con Dieta Mediterránea* (PREDIMED), respectivamente. Los participantes se dividieron en 3 grupos según su consumo de café con cafeína: menos de 3 tazas por mes, entre 1 y 7 tazas por semana y al menos 1 taza por día. Entre ellos, los autores identificaron 97 casos de FA después de una mediana de seguimiento de 10.3 años (6.5-13.5) en la cohorte SUN y 250 casos después de una mediana de seguimiento de 4.4 años (2.8-5.8) en el estudio PREDIMED. No se observó una correlación significativa entre el consumo de café y el riesgo de fibrilación auricular en la cohorte SUN, aunque podría sugerirse una posible asociación en forma de Curva J.

Sin embargo, se observó una reducción significativa en los casos de fibrilación auricular en un 47% en los participantes en la categoría intermedia de consumo de café con cafeína (1 a 7 tazas cada semana) de PREDIMED, en comparación con los no consumidores o los ocasionales. Los autores no observaron ninguna asociación significativa para un mayor consumo de café con cafeína (más de una taza diaria).

Este estudio en dos posibles cohortes mediterráneas destaca así la reducción en el riesgo de fibrilación auricular para un consumo intermedio de café con cafeína (1 a 7 tazas por semana), incluso en personas mayores con riesgo cardiovascular.

