



Los beneficios del consumo de café en Adultos Mayores

Si piensas que el consumo de café no es adecuado en personas mayores, los resultados de este estudio pueden despejarte muchas dudas:*

Investigadores españoles realizaron un estudio en el que encontraron que **no existe** una relación entre el consumo de café y el deterioro de la función física, fragilidad y discapacidad en adultos mayores. “Estos resultados ponen de manifiesto que el consumo de café no supone un riesgo a la hora de sufrir limitaciones funcionales en las personas mayores, pudiendo ser incluso beneficioso en personas que presentan un riesgo elevado”, afirmaron especialistas de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM).



El trabajo se basó en datos del Seniors-ENRICA (Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular en España), que comenzó a realizarse en 2008-2010 sobre un total de 3,289 personas mayores de 60 años en todo el país europeo. Los investigadores describieron que al inicio de este estudio se recogió información sociodemográfica, estilos de vida, estado de salud y diagnóstico de enfermedades a través de una entrevista telefónica.

El consumo habitual de café se ha relacionado con un menor riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedad cardiovascular, que además son grandes determinantes de la función física, agregaron. Estudios anteriores** han afirmado que el café reduce el riesgo de sufrir otros problemas de salud como la enfermedad de Parkinson, cálculos biliares, enfermedades del hígado, de colon, piel y cáncer de hígado. Además, mejora las funciones cognitivas y aumenta la resistencia física, por lo que las personas mayores pueden ser capaces de participar activamente en eventos familiares y sociales.

Los investigadores españoles resaltaron que aunque el consumo de café podría ser beneficioso y seguro para los adultos mayores, siempre es necesario el consejo individualizado sobre su ingesta en las personas que presentan problemas de salud relacionados con el consumo de cafeína.

Fuentes:

- <http://www.elfinanciero.com.mx/ciencia/> bajo el título "¿Tomar café afecta la salud de adultos mayores? Esto dicen expertos"
- ** <https://laopinion.com> bajo el título "Beneficios del Café para los Adultos Mayores"