



CAFÉ Y SALUD

04 de Septiembre 2017

N°11



Tres tazas de café al día podría incrementar la esperanza de vida, según dos estudios internacionales



El consumo de unas tres tazas de café al día puede tener efectos beneficiosos para la salud y se asocia con un menor riesgo de muerte, según dos estudios publicados este mes y que confirman los resultados del trabajo de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard publicados en noviembre de 2015.

Los investigadores de la británica Agencia Internacional de Investigación sobre el cáncer (IARC) y del Imperial College de Londres observaron que ese consumo está "asociado a un menor riesgo de muerte por cualquier causa, en especial por enfermedades circulatorias y del tracto digestivo". Por su parte, un nuevo estudio presentado en el Congreso de la ESC (Sociedad Europea de Cardiología) en Barcelona mostró que el riesgo de muerte temprana fue reducido en casi dos tercios entre aquellos que bebieron cuatro tazas de café cada día.



El estudio en Barcelona siguió la salud de 22,500 españoles graduados de la universidad en 1999. La edad promedio de los participantes fue de 37.7 años y a cada uno se le requirió responder a un cuestionario para recolectar información sobre el consumo de café, características de estilo de vida y sociodemográficas, y condiciones de salud anteriores. Se dio seguimiento a los pacientes por un promedio de 10 años. Durante el período de 10 años, 337 pacientes habían fallecido. Los investigadores encontraron que los participantes que consumieron por lo menos cuatro tazas de café por día tenían un 64% de menos riesgo de "mortalidad por toda causa" que aquellos que nunca, o casi nunca, consumían café. Entre mayor edad de la persona, mayor el beneficio.

En Londres, los expertos analizaron datos en diez países de 521,330 personas de más de 35 años procedentes del Estudio prospectivo europeo sobre dieta, cáncer y salud (EPIC). Tras 16 años de seguimiento, casi 42,000 personas habían muerto debido a todo tipo de enfermedades, entre ellas cáncer, problemas circulatorios y fallos cardíacos. Los científicos estudiaron los datos, realizando los ajustes adecuados con factores como la dieta o el tabaquismo, y llegaron a la conclusión de que el grupo que consumía más café tenía un menor riesgo de muerte, frente a los que no lo tomaban.



Fuente: Medios Internacionales