



El beneficio en la salud del café parece confirmarse

Varios estudios relacionan su consumo moderado con una reducción del riesgo de ictus, de diabetes, Alzheimer, Parkinson, y cánceres de varios tipos

MADRID

ISABEL GALLARDO PONCE
igallardo@diariomedico.com

Hasta no hace mucho se creía que el consumo de café elevaba la presión arterial, no podía ser consumido por cardiopatas ni por embarazadas y causaba deshidratación. Pilar Riobó, jefe del Servicio de Endocrinología de la Fundación Jiménez Díaz; Leandro Plaza, presidente de la Fundación Española del Corazón, y Gregorio Varela, presidente de la Fundación Española de Nutrición, han explicado durante la Feria Internacional de Gastronomía Madrid Fusión las últimas evidencias sobre el efecto del café en la salud. Así, se han mostrado partidarios de incluir su consumo moderado como parte de un estilo de vida saludable, que incluya dieta mediterránea y actividad física.

LOS ESTUDIOS

Según Riobó, adaptando las conclusiones de los trabajos internacionales, en España el consumo moderado equivaldría a 300 mg de cafeína al día, es decir, unas 3-4 tazas. Los estudios *Honolulu Research Heart Program* y el *Caide* establecen que la cafeína puede ser útil en la reducción del riesgo de padecer Parkinson y Alzhe-



Gregorio Varela, Pilar Riobó y Leandro Plaza.

imer. No obstante, otros componentes vegetales, como los antioxidantes, entre los que destacan el ácido clorogénico, parecen influir también en sus efectos beneficiosos.

Así parece que el café influye en la reducción del riesgo de padecer cáncer de mama, de vejiga, de litiasis biliar, de cirrosis, de ictus y de diabetes tipo 2. "Cada vez hay más estudios epidemiológicos que demuestran que la ingesta de café reduce el riesgo de diabetes".

"Los cardiólogos hemos sido los primeros sorprendidos con los resultados. De

hecho, un estudio publicado en *New England* y realizado en 400.000 personas de entre 50 y 71 años establece que su consumo reduce la mortalidad total y la cardiovascular. En el futuro es probable que el café sea una recomendación preferente en pacientes con cardiopatías", ha dicho Plaza.

También ha recordado los resultados de otro trabajo publicado en *JAMA* que relaciona la ingesta diaria de hasta 4 tazas con la reducción del riesgo en insuficiencia cardíaca, mientras que otro en *Journal of Hypertension* confirma que

en los tres primeros días de consumo la presión arterial y la frecuencia cardíaca se elevan debido a la acción de la cafeína. "Después se equilibra. Ha sido un gran avance conocer que no eleva la presión arterial en HTA".

Por su parte, Varela ha incidido en la importancia de saber qué comemos y en aprovechar la capacidad hidratante del café, cuya composición es agua en un 98 por ciento. "En los mayores la combinación de café, leche y azúcar permite hidratar, y aportar calcio y vitamina D, además de mantener el apetito y el placer".