



Ni el café ni el té favorecen el desarrollo de enfermedades cardiovasculares

Los hipertensos que beben café tienen más riesgo de padecer prediabetes

BARCELONA Redacción y agencias

A pesar de su mala fama, el café –al igual que el té– no perjudica al corazón. Así lo acredita un estudio presentado ayer en Barcelona, durante la primera jornada del Congreso Europeo de Cardiología. La investigación, realizada en Francia, concluye que ni el consumo de café ni el de té están asociados a una mayor tasa de muerte por problemas cardiovasculares. El estudio se basa en el seguimiento durante tres años y medio de 131.401 pacientes de entre 18 y 95 años.

En el análisis de los individuos, los investigadores vieron que los grandes consumidores de café (más de cuatro tazas al día) presentaban un mayor riesgo de morir a causa de una cardiopatía. Sin embargo, “este riesgo desapareció cuando se ajustó la variable del tabaquismo. El aumento de la mortalidad no era debido al consumo del café sino a ser fumador”, explica la cardióloga del hospital de La Paz (Madrid) Almudena Castro. En cuanto al consumo de té, los investigadores descubrieron que aquellos que tomaban esta bebida tenían menos factores de riesgo cardiovascular que el resto de individuos analizados y, además, gozaban de un 24% menos de posibilidades de morir por alguna causa no relacionada con el corazón. En todo caso, los expertos consideran que esta situación más saludable de los bebedores de té puede tener que ver con su estilo de vida. “Vemos como más de la mitad de las personas que toman grandes cantidades de café fuman y que, por el contrario, los consumidores de té lleva un estilo de vida más sano: practica más deporte, fuma menos... Lo que probablemente sea la razón por la que estas personas estén más protegidas ante el riesgo de muerte”, apunta la doctora Castro.



GEMMA MIRALDA

Acto inaugural del Congreso Europeo de Cardiología

El estrés por la crisis mata

■ Ayer se dio a conocer un estudio que relaciona el padecimiento de estrés, en este caso crónico, con la enfermedad cardiovascular. En concreto, han comparado los infartos producidos en un hospital griego antes de la crisis económica (desde enero de 2003 hasta finales del 2007) y en el periodo de crisis (desde principios del 2008 hasta agosto del 2012). Según los datos recogidos, con la debacle económica han aumentado el número de infartos en ambos

sexos, aunque es más significativo entre las mujeres (un 86% más) que entre los hombres (28% más). “A pesar de que se haya realizado en un único centro, reafirma los resultados de otros estudios que muestran que el estrés crónico también afecta a la salud cardiovascular”, apunta Xavier García-Moll, cardiólogo del hospital de la Santa Creu i Sant Pau. “El trabajo podría ser extrapolable a España”.

Aunque no todo son buenas noticias para los consumidores de café. Al menos los adultos jóvenes hipertensos y, en especial los que además sufren sobrepeso u obesidad, deben tener en cuenta que esta bebida aumenta las posibilidades de padecer prediabetes ya que influye en el metabolismo de la glucosa. Así lo concluye un estudio italiano, presentado también en la reunión anual de la Sociedad Europea de Cardiología y en el que están participando 30.000 especialistas. Los investigadores, siguieron a 1.180 pacientes de 18 a 45 años con problemas de hipertensión durante más de seis años. Casi a uno de cada cuatro se le diagnosticó prediabetes (niveles de glucosa en la sangre

más altos de lo normal, pero no lo suficiente para tener una diabetes de tipo 2). La investigación señala cómo los individuos que consumían más de tres tazas de café al día tenían el doble de riesgo de desarrollar prediabetes que aquellos que no bebían café.

Mención aparte merecen las bebidas energéticas o energizantes. Según un estudio de la Agencia de Seguridad Alimentaria de Francia, este tipo de bebidas ricas en cafeína y taurina, provoca taquicardias, palpitaciones y subidas de tensión si se ingieren “en grandes cantidades”. El doctor Eduardo Alegría, vocal de la sección de riesgo vascular y rehabilitación cardíaca de la Sociedad Es-

BEBIDAS ENERGÉTICAS

El consumo en grandes cantidades provoca taquicardias y subidas de tensión

MORTALIDAD

Las cardiopatías causan casi la mitad de los fallecimientos en Europa

pañola de Cardiología (SEC), aboga por “tener mucha precaución con el consumo de este tipo de bebidas. Suelen ser muy edulcoradas y carbónicas, y además tienen un alto contenido en sodio, por lo que contribuyen a la subida de la tensión arterial”.

El consumo de este tipo de bebidas está bastante extendido. Según datos de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria, el 68% de los adolescentes (10-17 años) y el 30% de los adultos de 18 a 65 años en Europa toman bebidas energizantes.

Hasta el próximo miércoles, los mejores especialistas europeos compartirán sus experiencias sobre las enfermedades cardiovasculares, que se cobran cada año casi 4,1 millones de vidas en el continente –el 47% del total de fallecimientos–. Se trata de la primera causa de muerte en la población femenina de Europa: ocasiona un 51% de los fallecimientos (frente al 42% de los hombres). ●