



► 31 Agosto, 2014



Vida Sana

Por **Efe**

Un café, ¡que bueno!

► Ingerido de una forma moderada, es un aliado para combatir enfermedades cardiovasculares y respiratorias, y otras como el ictus y la diabetes

■ Aunque el 85% de los españoles declara que les gusta mucho o bastante el café, pocos conocen los efectos positivos que esta bebida tiene sobre la salud.

«¿Sabías que el café podría aliviar el dolor de cabeza? ¿Y que podría prevenir enfermedades neurodegenerativas? ¿Conocías que puede ser el causante de reducir la presión arterial y limpia los vasos sanguíneos? ¿Y sabes que el consumo de café podría aumentar el rendimiento deportivo, en profesionales y aficionados a él?».

Éstas y otras conclusiones científicas han sido recogidas en la colección de fichas tituladas *Aprendiendo sobre el café*, recientemente publicadas por el Centro de Información Café y Salud (CICAS), y que, de forma clara y sencilla, explican a los lectores y consumidores de esta bebida los efectos de la ingesta, siempre de manera moderada.

Los datos han sido extraídos de estudios internacionales publicados anteriormente en revistas de amplio reconocimiento científico como *Circulation: Heart Failure* o *The New England Journal of Medicine*, entre otras.

Esta información puede resultar de gran interés para la gran mayoría de la población dado que, según datos del Cicas, el 80% de los españoles consumen café a diario, casi 9 de cada 10 (87%) lo asocian a estar con gente y un 75% consideran que su uso moderado es un hábito saludable, aunque sólo el 24% saben que puede reducir el riesgo de diabetes y otras enfermedades.

El estudio publicado en la revista *The New England Journal of Medicine* pone de manifiesto que aquellas personas que consumen café a diario de forma moderada reducen su riesgo de muerte por en-

fermedad cardiovascular, respiratoria, ictus, diabetes, infecciones y lesiones.

Por su parte, el análisis de la revista de la American Heart Association (AHA), *Circulation: Heart Failure* demuestra el efecto cardioprotector del café, al igual que lo defiende la Fundación Española del Corazón.

Sobre los efectos del café en la alerta y en las enfermedades neurodegenerativas da respuesta la ficha *El café y el cerebro*. Varios estudios demuestran que la cafeína puede llegar a mejorar el rendimiento cognitivo, la capacidad de alerta, atención y concentración, hechos de especial interés en la conducción. Está demostrado que tomar una taza de café mejora el control de velocidad y los movimientos del coche.

En cuanto a las enfermedades neurodegenerativas, distintas investigaciones concluyen que el contenido de antioxidantes del café ejerce un efecto protector frente a un número de enfermedades en las que está implicado el estrés oxidativo de las células, como ocurre con el párkinson o el alzheimer.

Cómo afecta el consumo de café en los deportistas es otra de las cuestiones que se plantea en *El café y el deporte*. A este respecto, existen evidencias de que el café puede mejorar la velocidad y la potencia en esfuerzos cortos pero intensos y que mejora la resistencia a la molesta fatiga.

En *El café y su cafeína*, los expertos señalan que el consumo moderado de esta sustancia (300 mg o tres-cuatro tazas diarias), además de tener efectos positivos sobre el rendimiento mental, la alerta y la concentración, puede formar parte de un estilo de vida saludable, activo y de una dieta equilibrada.

