



► 7 Septiembre, 2014

Café y té

Su consumo no perjudica al corazón

Pese a la creencia popular, un estudio ha demostrado que el aumento de mortalidad no se debe a esta bebida, sino a fumar y a llevar una vida poco sana. La ingesta de té se asocia con menos factores de riesgo

B. MUÑOZ ■ MADRID

Entre la lista de alimentos que perjudican la salud cardiovascular, el café ha ocupado, desde siempre, un lugar preferente. Sin embargo, esta creencia tiene los días contados. Al menos, así lo ha desmitificado un estudio francés presentado en el marco del European Society of Cardiology Congress (ESC) celebrado esta semana en Barcelona, después de confirmar que su consumo no se asocia a un mayor riesgo de muerte cardiovascular ni por otras causas como infecciones, cáncer, etc. El trabajo ha analizado a 131.401 pacientes de edades comprendidas entre los 18 y los 95 años, a los que clasificaron según su ingesta habitual de café o té: no consumidores, consumidores moderados (menos de cuatro tazas al día) o grandes consumidores (más de cuatro tazas al día).

En el análisis se observó que los indi-

viduos que consumían más de cuatro tazas diarias de café tenían mayor edad que los no consumidores y que poseían más factores de riesgo cardiovascular, sobre todo fumaban más. Asimismo, se observó un aumento del riesgo de muerte por causa cardiovascular. «Este riesgo desapareció cuando se ajustó la variable del tabaquismo. Esto significa que el aumento de la mortalidad no era debido al consumo de café sino al hecho de ser fumador, que a su vez está asociado a un estilo de vida menos saludable», explica la doctora Almudena Castro, cardióloga del Hospital Universitario La Paz de Madrid, quien añade que «el estudio evidenció que el porcentaje de fumadores entre la población no consumidora de café fue bastante más bajo que en los consumidores moderados o en los grandes consumidores: 17 por ciento frente al 31 y 51 por ciento respectivamente».

ESTILO DE VIDA

Dentro del mismo trabajo, los investigadores también descubrieron que los individuos que tomaban té poseían un mejor perfil de riesgo cardiovascular (menos factores de riesgo) que la población que no lo tomaba, y que, además, tenían un 24 por ciento menos de probabilidades de fallecer por alguna causa no cardiovascular. Como conclusión, Castro destaca que «en general, se ha visto que los bebedores de café tienden a poseer un peor perfil de riesgo cardiovascular que lo bebedores de té o no consumidores, aunque la razón parece estar más en el estilo de vida y en los factores de riesgo cardiovascular que se atribuyen a cada perfil de consumidor. Así, vemos cómo más de la mitad de las personas que toman grandes cantidades de café fuman, y que, por el contrario, los consumidores de té llevan un estilo de



123RF



FRUTA Y MENOS PATOLOGÍAS CORONARIAS



El consumo regular de fruta disminuye en un 40 por ciento el riesgo cardiovascular. Así lo indica un estudio llevado a cabo por la Universidad de Oxford después de analizar a casi medio millón de personas procedentes de diez localidades diferentes de China. Después de siete años de seguimiento la investigación reveló que, en comparación con la población que no consumía fruta, los que la tomaban a diario

vieron reducido su riesgo cardiovascular entre un 25-40 por ciento. En concreto, disminuyó alrededor de un 15 por ciento el riesgo de padecer enfermedad isquémica del corazón, un 25 por ciento las posibilidades de ictus isquémico y un 40 por ciento el riesgo de ictus hemorrágico. Por otro lado, los expertos también encontraron, como posible explicación, una significativa relación entre el consumo de

fruta y la disminución de la presión arterial (PA), ya que aquellos que ingerían fruta de forma habitual poseían una reducción de 3.4 mmHg en sus niveles de PA sistólica y de un 4.1 mmHg en sus niveles de PA diastólica.



► 7 Septiembre, 2014

EL PELIGRO DE LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS



Un estudio ha analizado las complicaciones que se reportaron a la Agencia Francesa de Seguridad Alimentaria entre enero del 2009 y noviembre del 2012 derivado del consumo de bebidas energéticas. Los datos revelaron que casi la mitad fueron de origen cardiovascular, muy por delante de las psiquiátricas y las neurológicas. Así, hubo

ocho paros cardíacos y muertes súbitas, 46 arritmias cardíacas, 13 anginas de pecho y tres crisis hipertensivas. El trastorno más habitual, con 60 casos, fue el llamado «síndrome de la cafeína», caracterizado por taquicardias, temblores, ansiedad y dolor de cabeza. En este sentido, el doctor Eduardo Alegría, cardiólogo consultor en la Policlínica Gipuzkoa de San

Sebastián, destaca que «cada vez son más los pacientes que acuden a los servicios de urgencias con síntomas de taquicardia, palpitaciones, subidas de tensión, etc., bajo el diagnóstico de 'síndrome hiperadrenérgico', que es cuando a un corazón sano se le somete a un exceso de estímulos externos, en este caso, provocados por este tipo de bebidas».

vida más sano, practican más deporte, fuman menos, etc., lo que probablemente esta sea la razón por la que éstas personas estén más protegidas ante el riesgo de muerte».

Por otra parte, una investigación con sello italiano analizó cómo el consumo de café influye sobre el metabolismo de la glucosa aumentando el riesgo de sufrir prediabetes en un determinado grupo de población: jóvenes hipertensos con sobrepeso u obesidad, o aquellos individuos con especial predisposición genética a metabolizar la cafeína de forma diferente. Después de más de seis años

de seguimiento sobre 1.180 pacientes hipertensos (de 18 a 45 años), se observó que el 24 por ciento fueron diagnosticados de prediabetes (el 27 por ciento de los hombres y el 16 por ciento de las mujeres) y que aquellos que consumían entre una y tres tazas de café al día presentaban un 34 por ciento más de riesgo a desarrollar esta enfermedad que aquellos pacientes que no consumían café. Este aumento del riesgo fue aun más significativo en el grupo de

pacientes que bebían más de tres tazas de café diarias, ya que éstos tenían el doble de riesgo de desarrollar prediabetes que los no consumidores de café.

Sin embargo, este año en la revista «Nutrition» se ha publicado una revisión científica que agrupa las pruebas epidemiológicas y las investigaciones que documentan los efectos del consumo de café sobre la diabetes tipo II. En conjunto, las evidencias experimentales y epidemiológicas presentadas clarifican el efecto protector del consumo de café frente a la diabetes tipo 2 a través de múltiples mecanismos preventivos.

OBESIDAD EN EL EMBARAZO

⇒ La obesidad durante el embarazo aumenta tanto las probabilidades de muerte prematura como de padecer una enfermedad cardiovascular a lo largo de su vida. Esta conclusión se desprende de un estudio elaborado por la Universidad de Edimburgo y la Universidad de Aberdeen, quienes investigaron a casi 19.000 madres. Así,



tras realizarles un seguimiento de 50 años vieron que las que eran obesas durante el embarazo o en el momento del parto tenían un 35 por ciento más de probabilidades de fallecer de forma prematura que aquellas que mantenían un peso normal. Tal y como explica la doctora Fina Mauri, jefa de la Unidad de Hemodinámica y Cardiología Intervencionista del Hospital Universitari Germans Trias i Pujol, «los investigadores también han visto una relación directa entre la presencia de sobrepeso u obesidad y la enfermedad cardiovascular. Así, y según sus datos, las madres con sobrepeso tienen un 12 por ciento más de probabilidades de padecer un evento cardiovascular, mientras que en las obesas el riesgo es del 37 por ciento».