



► 5 Abril, 2015

Estudios constatan un efecto beneficioso del café

Algunos expertos creen que podría proteger de enfermedades cardiovasculares, Alzheimer o Parkinson

COLPISA. Madrid

El café, una bebida a menudo controvertida, es por lo general inofensivo para la salud y podría proteger de enfermedades cardiovasculares, Alzheimer, Parkinson o de la diabetes, incluso si es descafeinado. Esta es la conclusión de varios estudios publicados en el mundo en los últimos años.

En febrero, un comité de exper-

tos independientes del gobierno estadounidense que hace recomendaciones cada cinco años para la guía dietética en Estados Unidos, señaló que la mayoría del tiempo el café no es perjudicial para la salud. Una primicia. "Hemos examinado todos los estudios y nada indica efectos nocivos del café en la salud, con un consumo moderado de tres a cinco tasas al día", o un máximo de 500 miligramos de cafeína, explica Miriam Nelson, profesora de nutrición de la Universidad Tufts de Boston, y miembro de este comité. "De hecho, hemos constatado una disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares, de Parkinson, diabetes y algunos cánceres",

de la próstata y de pecho, resalta. "Los resultados son sólidos y es una buena noticia para las personas que beben café", estima la profesora Nelson.

Tom Brenna, profesor de nutrición y de química de la Universidad Cornell de Nueva York, quien también es miembro de esta comisión de expertos, pide sin embargo no exagerar sobre los beneficios del café, puesto que su mecanismo de acción sigue indeterminado. "Sería una mala idea decir a la gente que el café puede curar el cáncer", señala. Lo que la comisión constató al analizar varios estudios es que "beber diariamente entre tres y cinco tasas de café no tiene ninguna conse-



Expertos aseguran que tomar un máximo de 500 mg. de café es sano.

cuencia negativa en la salud de la población general. Esta bebida parece incluso tener efectos protectores", añade. Pero las mujeres embarazadas deben limitar, por precaución, su consumo de cafei-

na al día a 200 miligramos, es decir dos tasas, subraya. Explica además que ningún estudio muestra que el café esté relacionado a los nacimientos prematuros.