Consumir esta bebida aumentaría el riesgo de infarto cerebral

Un grupo internacional de investigadores encontró evidencia que sugiere que el consumo frecuente de algunas bebidas podría aumentar considerablemente el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular, también conocido como ictus, informó la Universidad de Galway (Irlanda).

Un accidente cerebrovascular es una afección médica que se caracteriza por el daño a las células del cerebro debido a la interrupción del flujo de sangre a una parte de este órgano. Estos ataques cerebrales pueden ser del tipo isquémico, que es causado por un coágulo en la sangre, y hemorrágico, ocasionado por el rompimiento de un vaso sanguíneo.

Los especialistas mencionan que los accidentes cerebrovasculares pueden provocar un daño severo, así como discapacidad permanente e incluso la muerte. Algunos factores relacionados con el estado de salud y los hábitos cotidianos incrementan las posibilidades de padecer un infarto cerebral.

Las bebidas como un factor de riesgo

En un estudio publicado en Journal of Stroke se reportó que la ingesta constante de bebidas gaseosas y jugos de fruta aumentan el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular en un 22 y 37 % respectivamente. Sin embargo, científicos explicaron que la disminución de la probabilidad se observó en las personas que bebieron alrededor de siete vasos de agua al día.

Por otro lado, en una investigación publicada en Sage Journals, se reveló que el consumo de cuatro tazas de café al día incrementa el riesgo de padecer un ataque cerebral en un 37 %. Los autores de este estudio mencionaron que beber té redujo entre un 18 y 29% de desarrollar ictus, aunque el añadir leche puede anular este beneficio.

Los investigadores llegaron a estas conclusiones después de evaluar los datos dietéticos de alrededor de 27.000 participantes provenientes de 27 países, incluyendo a casi 13.000 personas que presentaron al menos un accidente cerebrovascular.

«Si bien la hipertensión es el factor de riesgo más importante,

el riesgo de sufrir un ictus también se puede reducir mediante la adopción de hábitos de vida saludables en cuanto a la dieta y la actividad física», indicó Martin O'Donnell, quien destacó que los resultados de las investigaciones proporcionan información referente a la selección del consumo diario de bebidas.

Con información de RT Actualidad