

Estudio revela riesgos en la salud por tomar excesivas cantidades de café

El café, una de las bebidas más consumidas en el mundo, ofrece beneficios y momentos de disfrute. Sin embargo, su consumo excesivo puede representar riesgos para la salud, especialmente en personas con ciertas condiciones médicas.

Según un artículo del diario colombiano, El Tiempo, investigaciones recientes han identificado tres enfermedades principales en las que está contraindicado el consumo de café debido a los efectos adversos de la cafeína.

Un estudio del Hospital Monte Sinaí advierte que las personas con glaucoma o predisposición genética a la presión ocular elevada, deberían evitar el café. La cafeína puede aumentar más de tres veces el riesgo de desarrollar esta enfermedad ocular crónica, que, si no se trata, puede conducir a la pérdida de visión.

Por otro lado, **la epilepsia es otro trastorno que se agrava con la ingesta excesiva de café.** Investigaciones publicadas en la revista Life Sciences señalan que el consumo de más de 400 miligramos de cafeína al día equivalente a cuatro tazas puede desencadenar convulsiones más frecuentes. Esto se debe a la interacción de la cafeína con señales cerebrales, lo que afecta el equilibrio eléctrico en el cerebro.

En el caso de la diabetes, el impacto del café puede ser menos directo pero igualmente significativo. La cafeína puede alterar la forma en que el cuerpo procesa la insulina, provocando fluctuaciones en los niveles de azúcar en sangre. Por esta razón, expertos recomiendan que las personas con esta enfermedad limiten su consumo para evitar desbalances en su control glucémico.

Para las personas con una buena salud y una predisposición al café, tomarlo también puede ser nocivo si se excede de tres – cuatro tazas al día o si estas se toman muy seguidas en un breve periodo de tiempo. Por ejemplo, tomar tres tazas en solo dos horas.

En general, más de cuatro tazas al día pueden poner en riesgo la salud e incluso crear adicción. Si solo tomamos una taza al día no estamos exentos de algunos problemas potenciales como la

infertilidad o el colesterol alto.

Con información de ***Versión Final***