

Tomar café puede reducir el riesgo de enfermedades cardiometabólicas

Los amantes del café ya no saben a qué carta quedarse porque aunque se recomienda moderar su ingesta y que las personas con ciertos problemas de salud lo eliminen de su dieta diaria, también aparecen estudios cada poco tiempo que relacionan sus componentes con beneficios para la salud. De hecho, una nueva investigación de la Sociedad Endocrina revela que el consumo regular de cantidades moderadas de café y cafeína podría tener un efecto protector contra diversas enfermedades cardiometabólicas, como la diabetes tipo 2, la enfermedad coronaria y el ictus.

Los investigadores encontraron que el consumo habitual de café o cafeína, especialmente en niveles moderados, estaba relacionado con una menor probabilidad de desarrollar multimorbilidad cardiometabólica (CM), que se refiere a la coexistencia de al menos dos enfermedades cardiometabólicas.

El estudio señala que la prevalencia de personas con múltiples enfermedades cardiometabólicas está aumentando a nivel global a medida que envejecen las poblaciones, convirtiéndose en un desafío de salud pública, y el consumo de café y cafeína podría desempeñar un papel protector en casi todas las fases del desarrollo de la multimorbilidad cardiometabólica, según los investigadores, que han publicado sus hallazgos en *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*.

«Consumir tres tazas de café al día, o entre 200 y 300 mg de cafeína, podría ayudar a reducir el riesgo de desarrollar multimorbilidad cardiometabólica en personas sin antecedentes de estas enfermedades», ha afirmado el Dr. Chaofu Ke, autor principal del estudio y miembro del Departamento de Epidemiología y Bioestadística de la Escuela de Salud Pública del Colegio Médico de Suzhou, en China.

El efecto protector de tres tazas de café al día

El estudio demostró que, en comparación con los que no consumen cafeína o consumen menos de 100 mg de esta sustancia a diario, las personas que tomaban cantidades moderadas de café (tres tazas diarias) o cafeína (200-300 mg al día) presentaban una

reducción del 48,1% y 40,7% en el riesgo de desarrollar nuevas enfermedades cardiometabólicas.

Ke y su equipo basaron sus conclusiones en datos del UK Biobank, un extenso estudio longitudinal que incluyó a más de 500.000 participantes de entre 37 y 73 años. El análisis excluyó a aquellos con información ambigua sobre el consumo de cafeína, y se centró en 172.315 individuos sin antecedentes de enfermedades cardiometabólicas para el análisis de la cafeína, y en 188.091 para el análisis del consumo de café y té. Las enfermedades cardiometabólicas de los participantes fueron identificadas a partir de condiciones médicas autoinformadas, datos de atención primaria, hospitalizaciones y registros de defunciones vinculados al UK Biobank.

El estudio descubrió que el consumo de café y cafeína a cualquier nivel estaba inversamente relacionado con el riesgo de desarrollar nuevas enfermedades cardiometabólicas en personas previamente sanas. Los participantes que consumían cantidades moderadas de café o cafeína mostraron el menor riesgo. «Estos hallazgos subrayan que promover el consumo moderado de café o cafeína como un hábito alimenticio en personas saludables podría tener beneficios significativos para prevenir enfermedades cardiometabólicas», agregó Ke.

Con información de 800Noticias