

Tomar cafeína puede mejorar la salud vascular en pacientes con lupus

Las enfermedades cardiovasculares, los daños en los vasos sanguíneos y sus consecuencias, como el infarto de miocardio y el ictus, se encuentran entre las principales causas de muerte en la población general. En los pacientes con enfermedades reumáticas inflamatorias, como el lupus y la artritis reumatoide, estos riesgos son mucho mayores debido tanto a estas patologías en sí mismas, como a algunos de los tratamientos que se emplean para combatirlos, especialmente los derivados de la cortisona.

Para prevenir o reducir estos problemas vasculares las recomendaciones de los médicos se han centrado sobre todo en evitar los factores de riesgo, lo que incluye frenar la inflamación, disminuir los medicamentos con cortisona y mejorar el estilo de vida siguiendo consejos como no fumar y controlar los niveles de colesterol y de presión arterial. Ahora, un nuevo estudio publicado en la revista *Rheumatology* señala que consumir más cafeína puede mejorar la salud del corazón.

Los investigadores de la Universidad La Sapienza de Roma (Italia) involucrados en este estudio creen que los pacientes pueden mejorar la salud vascular haciendo algo que realmente sea agradable, ya que los resultados que han obtenido en el laboratorio sugieren que la cafeína, presente en el café, el té y el cacao ayuda activamente a las células progenitoras endoteliales, el grupo de células que contribuye a regenerar el revestimiento de los vasos sanguíneos y está involucrado en el crecimiento vascular.

Una intervención dietética para proteger los vasos sanguíneos

Una dieta rica en vitamina D (presente en pescado azul y huevos) y A (presente en muchas frutas) y ácidos grasos poliinsaturados, y baja en sodio, parece desempeñar un papel clave en la disminución de la carga inflamatoria, pero los científicos también se han preguntado sobre el impacto de la cafeína.

La cafeína, presente en el café, el té y el cacao ayuda a las células que contribuyen a regenerar el revestimiento de los

vasos sanguíneos.

Además del conocido efecto estimulante en el organismo, la cafeína también ejerce un efecto antiinflamatorio porque se une a los receptores expresados en la superficie de las células inmunes. El efecto del consumo de cafeína sobre la salud cardiovascular ha sido ampliamente investigado, con resultados contradictorios.

Los investigadores estudiaron a 31 pacientes de lupus sin factores de riesgo cardiovascular tradicionales mediante un cuestionario alimentario de siete días y al cabo de una semana extrajeron sangre de los pacientes para medir la salud de sus vasos sanguíneos, lo que les permitió comprobar que aquellos que consumían cafeína tenían una mejor salud vascular, medida a través de las células endoteliales que forman la importante capa interna de los vasos sanguíneos. Los investigadores han señalado, no obstante, que es necesario confirmar los resultados mediante un estudio longitudinal que evalúe el impacto real del consumo de café en el transcurso de la enfermedad.

Con información de 800Noticias