

El café diario puede beneficiar al corazón y alargar la vida

Publicado el: 05-04-2022

A menudo se equipara el café con la cafeína, pero los granos de café en realidad tienen más de 100 compuestos biológicamente activos.

Beber café, en particular dos o tres tazas al día, no solo se asocia con un menor riesgo de enfermedades cardíacas y ritmos cardíacos peligrosos, sino también con una vida más prolongada, según los estudios presentados en la 71ª Sesión Científica Anual del Colegio Estadounidense de Cardiología. El beneficio es tanto para las personas con y sin enfermedad cardiovascular.

Los investigadores dijeron que los análisis, los más grandes que analizan el papel potencial del café en las enfermedades cardíacas y la muerte, brindan la seguridad de que el café no está relacionado con enfermedades cardíacas nuevas y, en realidad, puede proteger el corazón.

«Debido a que el café puede acelerar el ritmo cardíaco, a algunas personas les preocupa que beberlo pueda desencadenar o empeorar ciertos problemas cardíacos.

Pero nuestros datos sugieren que no se debe desaconsejar el consumo diario de café, sino incluirlo como parte de una dieta saludable para personas con y sin enfermedades cardíacas», declaró Peter M. Kistler, del [Alfred Hospital and Baker Heart Institute en Melbourne](#), (Australia) y autor principal del estudio. «Descubrimos que beber café tenía un efecto neutral, lo que significa que no causaba daño, o estaba asociado con beneficios para la salud del corazón».

Kistler y su equipo utilizaron datos del [BioBank del Reino Unido](#), una base de datos prospectiva a gran escala con información de salud de más de medio millón de personas que fueron seguidas durante al menos 10 años.

El beneficio es tanto para las personas con y sin enfermedad cardiovascular

Los investigadores observaron diferentes niveles de consumo de café que iban desde una taza hasta más de seis tazas al día y la relación con los problemas del ritmo cardíaco (arritmias); enfermedad cardiovascular, incluyendo enfermedad de las arterias coronarias, insuficiencia cardíaca y accidente cerebrovascular; y muertes totales y relacionadas con el corazón entre personas con y sin enfermedad cardiovascular. Los pacientes se agruparon según la cantidad de café que informaron beber cada día: 0, <1, 1, 2-3, 4-5, >5 tazas/día. El consumo de café se evaluó a partir de cuestionarios completados al ingresar al registro.

En general, no encontraron ningún efecto o, en muchos casos, reducciones significativas en el riesgo cardiovascular después de controlar el ejercicio, el alcohol, el tabaquismo, la diabetes y la presión arterial alta que también podrían desempeñar un papel en la salud del corazón y la longevidad.

Para el **primer estudio**, los investigadores examinaron datos de 382.535 personas sin enfermedad cardíaca conocida, para ver si el consumo de café jugó un papel en el desarrollo de enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular durante los 10 años de seguimiento. La edad

promedio de los participantes fue de 57 años y la mitad eran mujeres.

En general, tomar dos o tres tazas de café al día se asoció con el mayor beneficio, lo que se tradujo en un 10 % -15 % menos de riesgo de desarrollar enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca, problemas del ritmo cardíaco o morir por cualquier motivo. El riesgo de accidente cerebrovascular o muerte relacionada con el corazón fue más bajo entre las personas que bebían una taza de café al día.

El beneficio máximo se observó entre las personas que bebían de dos a tres tazas de café al día y se observó un beneficio menor entre las que bebían más o menos.

El segundo incluyó a 34.279 personas que tenían algún tipo de enfermedad cardiovascular al inicio del estudio. La ingesta de café de dos a tres tazas al día se asoció con menores probabilidades de morir en comparación con no tomar café.

Es importante destacar que el consumo de cualquier cantidad de café no se asoció con un mayor riesgo de problemas del ritmo cardíaco, incluida la fibrilación auricular (AFib) o el aleteo auricular, que según Kistler es a menudo lo que preocupa a los médicos. De las 24.111 personas incluidas en el análisis que tenían una arritmia al inicio del estudio, beber café se asoció con un menor riesgo de muerte.

Beber dos o tres tazas de café al día se asoció con el mayor beneficio, lo que se tradujo en un 10 % -15 % menos de riesgo de desarrollar enfermedad coronaria

Por ejemplo, las personas con fibrilación auricular que bebían una taza de café al día tenían casi un 20 % menos de probabilidades de morir que las personas que no bebían café.

Aunque dos o tres tazas de café al día parecían ser las más favorables en general, Kistler señala que las personas no deberían aumentar su consumo de café, especialmente si les hace sentir ansiosas o incómodas.

«Existe toda una gama de mecanismos a través de los cuales el café puede reducir la mortalidad y tener estos efectos favorables sobre las enfermedades cardiovasculares», explica.

Entonces, ¿cómo podrían los granos de café beneficiar al corazón? A menudo se equipara el café con la cafeína, pero los granos de café en realidad tienen más de 100 compuestos biológicamente activos. Estas sustancias pueden ayudar a reducir el estrés oxidativo y la inflamación, mejorar la sensibilidad a la insulina, estimular el metabolismo, inhibir la absorción intestinal de grasa y bloquear los receptores que se sabe que están involucrados con los ritmos cardíacos anormales, dijo Kistler.

A menudo se equipara el café con la cafeína, pero los granos de café en realidad tienen más de 100 compuestos biológicamente activos

En un tercer estudio, los investigadores analizaron si había alguna diferencia en la relación entre el café y las enfermedades cardiovasculares dependiendo de si alguien bebía café instantáneo o molido, con cafeína o descafeinado. Descubrieron, una vez más, que dos o tres tazas al día estaban asociadas con el riesgo más bajo de arritmias, bloqueos en las arterias del corazón, accidente cerebrovascular o insuficiencia cardíaca, independientemente de si tomaban café molido o instantáneo.

Se observaron tasas más bajas de muerte en todos los tipos de café. El café descafeinado no

tuvo efectos favorables contra la arritmia incidente, pero redujo las enfermedades cardiovasculares, con la excepción de la insuficiencia cardíaca. Kistler dijo que los hallazgos sugieren que el café con cafeína es preferible en general, y que no hay beneficios cardiovasculares al elegir café descafeinado en lugar de café con cafeína.

Las personas con fibrilación auricular que bebían una taza de café al día tenían casi un 20 % menos de probabilidades de morir que las personas que no bebían café

Existen varias limitaciones importantes en estos estudios. Los investigadores no pudieron controlar los factores dietéticos que pueden desempeñar un papel en la enfermedad cardiovascular, ni pudieron ajustar las cremas, la leche o el azúcar consumidos. Los participantes eran predominantemente blancos, por lo que se necesitan estudios adicionales para determinar si estos hallazgos se extienden a otras poblaciones.

Finalmente, la ingesta de café se basó en el autoinforme a través de un cuestionario enviado al ingreso al estudio.

Esto debe tenerse en cuenta al interpretar los hallazgos del estudio, aunque Kistler señaló que la investigación sugiere que los hábitos dietéticos de las personas no cambian mucho en la edad adulta o con el tiempo. Kistler finalizó diciendo que los resultados deben validarse en ensayos aleatorios.

Fuente: <https://netsaluti.com>