



## Según los últimos estudios, el consumo de café se asocia con un menor riesgo de muerte

12-07-2017

Todos los medio de comunicación destacaron el pasado martes 11 de julio, una noticia que alegró el día a los más cafeteros. Resumiendo y descontextualizando un poco la frase, según dos estudios recientes, **“beber café puede alargar la vida”**. Os dejamos las conclusiones de los estudios y enlace a un interesante compendio de artículos sobre salud y café, publicados en la página de Fórum del Café.

Según dos estudios publicados en la revista *‘Annals of internal medicine’*, el consumo de unas tres tazas de café al día puede tener efectos beneficiosos para la salud, ya que se asocia con un menor riesgo de muerte. Los investigadores de la británica Agencia Internacional de Investigación sobre el Cáncer (IARC) y del *Imperial college* de Londres observaron que el consumo del café está **“asociado a un menor riesgo de muerte por cualquier causa, en especial por enfermedades circulatorias y del tracto digestivo”**, según se informa en un comunicado.

El café, del que se calcula que en todo el mundo se consumen a diario unos 2.250 millones de tazas, contiene sustancias que pueden interactuar con el cuerpo como cafeína, diterpenos y antioxidantes, cuya cantidad puede variar según la forma de prepararlo.

El autor principal del estudio, **Marc Gunter**, del IARC, indicó que debido a las limitaciones de la investigación no están **“en condiciones de recomendar a la gente que beba más o menos café”**, aunque los resultados **“sugieren que un consumo moderado - unas tres tazas diarias- no es perjudicial para la salud y que incorporar el café a la dieta podría tener efectos beneficiosos”**.

El equipo de científicos han analizado durante 16 años la evolución médica de más de medio millón de personas en diez países europeos, entre ellos, Gran Bretaña, Dinamarca, Italia y Francia.

Tras estos años de seguimiento, casi 42.000 personas habían muerto debido a todo tipo de enfermedades, entre ellas cáncer, problemas circulatorios y fallos cardíacos.

Los científicos estudiaron los datos, realizando los ajustes adecuados con factores como la dieta o el tabaquismo, y llegaron a la

conclusión de que el grupo que consumía más café tenía un menor riesgo de muerte frente a los que no lo tomaban.

Sin embargo, la cuestión de con o sin cafeína no es fácil de diferenciar, pues no pudieron excluir que los bebedores de descafeinado sí hubieran consumido café con cafeína en diferentes periodos de su vida.

En una muestra de 14.000 personas se analizaron los biomarcadores metabólicos, los cuales señalaron que los consumidores de café *“pueden tener, en general, hígados más sanos y un mejor control de la glucosa”*.

Gunter señala además, que todos estos datos son consistentes con otros obtenidos en estudios de Estados Unidos y Japón, lo que le da *“mayor confianza en que el café puede tener efectos beneficiosos para la salud”*.

Sin embargo, aseguran también, *“son necesarias nuevas investigaciones para descubrir cuáles son los componentes del café que puede proporcionar esos efectos protectores o potencialmente beneficiosos”*. El café es una de las bebidas más consumidas del mundo, porque se calcula que se toman 2.000 millones de tazas cada día. Contiene una serie de compuestos que pueden interactuar con el cuerpo, incluyendo cafeína y antioxidantes, pero las proporciones de estos compuestos pueden verse afectadas por la variedad de métodos utilizados para preparar el café.

### ***“No podemos decir que tomar café prolongue la vida, pero vemos que existe una relación”***

El segundo estudio, de la Universidad del Sur de California, concluyó que tomar café se *“asocia con un menor riesgo de muerte debido a enfermedades cardíacas, cáncer, accidentes cerebrovasculares, diabetes y dolencias respiratorias o de hígado tanto en afroamericanos, como japoneses-americanos, latinos y blancos”*.

En este estudio se demuestra que las personas que consumen una taza de café al día son un 12% menos propensos a morir en comparación con aquellos que no lo consumen; asociación que es incluso más fuerte para los que toman dos o tres tazas de café. La directora del estudio **Veronica Setiawan** indica que esa menor mortalidad se presenta *“independientemente de que la gente beba café normal o descafeinado, lo que sugiere que esa asociación no está ligada a la cafeína”*.

Independientemente de estos dos estudios y por si queréis saber más, aquí os dejamos un enlace a un apartado de la web de [Fórum Cultural del café](#) en la que encontraréis interesantes artículos sobre [el café y la salud](#).