



# Café y Salud

**E**stas últimas semanas se han publicado los resultados de varios estudios en los que se presenta al café como un buen aliado para prevenir ciertas enfermedades.

El resultado de una de las investigaciones que mayores esperanzas han provocado entre la comunidad médica es el llevado a cabo por un grupo de científicos españoles en colaboración con la Universidad de Harvard y que concluye que el consumo habitual de café puede disminuir el riesgo de sufrir un ictus en mujeres no fumadoras.

## *Café para prevenir el ictus*

Para llegar a estas conclusiones, los investigadores analizaron los hábitos dietéticos y los estilos de vida de 80.000 enfermeras americanas. Durante 24 años, contactaron con ellas para conocer su consumo de café, té y otras bebidas con cafeína, con lo que calcularon su consumo medio habitual. Además, preguntaron a sus centros de salud sobre cuáles de ellas padecieron un ictus. Tras estos análisis, los investigadores documentaron 2.280 casos de ictus en mujeres.

Pero éstas no fueron las únicas variables. El estudio también tuvo en cuenta que hay factores que aumentan el riesgo de sufrir un ictus, como la edad, ser fumador, tener exceso de peso, ser sedentario, consumir alcohol y una dieta no saludable. Por ello, en los estudios eliminaron el efecto de estos factores para analizar el verdadero efecto del café en las mujeres.

Finalmente, en este trabajo recientemente publicado en la revista "Circulation", los expertos determinaron que las mujeres que bebían dos o más tazas de café al día tenían un 20% menos de riesgo de sufrir un ictus que aquellas que no bebían café. Sin embargo, este efecto únicamente se percibió en las mujeres no fumadoras, ya que el efecto beneficioso de esta bebida no pudo contrarrestar los importantes y perjudiciales efectos del tabaco en la salud.

## *También descafeinado*

El siguiente punto que intentaron determinar fue por qué el café tiene estas propiedades beneficiosas. Así, los investigadores observaron que otras bebidas con cafeína, como el té y los refrescos carbonatados, no modificaron el riesgo de sufrir un ictus. Pero el consumo de café descafeinado sí que disminuyó este riesgo. Por ello, el estudio sugiere que son otras sustancias diferentes a la cafeína las que consiguen reducir este riesgo.





Una de las hipótesis que se plantea es que sean los antioxidantes presentes en esta bebida los que producen un efecto beneficioso en los vasos sanguíneos, y de esta forma disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular. Además, según estudios anteriores, esta bebida también ayuda a evitar el riesgo de sufrir un infarto y a proteger del desarrollo de diabetes.

Mientras se determina el origen de estos efectos, la investigadora principal de este estudio, la doctora Esther López García, quiso asegurar a las personas sanas que pueden tomar café sin tener un mayor riesgo de sufrir un ictus o un infarto. No obstante, solicitó más investigación para poder recomendar a la población general el consumo de café como una forma de disminuir el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

### *El café con azúcar refuerza la memoria*

Anna Adan, psiconeuróloga e investigadora de la Universidad de Barcelona, asegura en una entrevista realizada por Àngels Gallardo y publicada a principios de mayo en El Periódico de Cataluña que, el café con azúcar refuerza la memoria. *“El café tomado sin azúcar, explica, mejora la atención y la capacidad de reaccionar ante situaciones que exigen agudeza mental. Ayuda a tomar decisiones con más rapidez, a que te despidas menos y se te escapen menos cosas. Eso lo hace la cafeína y lo hace también el azúcar en solitario, porque la glucosa mejora el rendimiento cerebral. Lo que hemos observado durante nuestra investigación, es que tomados juntos, café y azúcar, a lo anterior se añade una clara mejoría en la retención de datos memorizados”.*



Esta conclusión es fruto de un estudio neuropsicológico realizado con la colaboración de 600 estudiantes universitarios, a los que se les leyó una lista de 15 palabras de uso medio. *“Se las preguntamos tres veces con lapsos de 45 minutos, explica Adán. Hicimos tres grupos, unos tomaron una taza de café sin azúcar, otros bebieron agua con azúcar, y el resto, café con azúcar. Este último grupo llegó a recordar todos los nombres. El resto, no”.*

La investigadora además, asegura que *“tomar café ayuda a ir conservando la memoria, pero no podemos considerar que sea un preventivo de la demencia. Sería interesante estudiar a toda la población amante del café diario para ver si después sufre menos alzheimer”.*

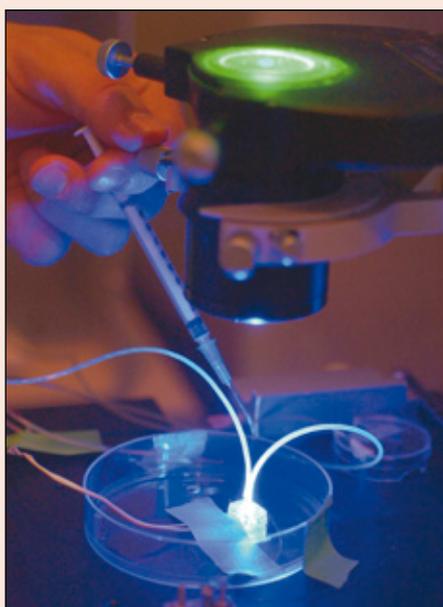
De hecho, hace décadas que se está investigando ya esta relación, incluso antes de que aparecieran fármacos que atenúan los efectos de esta enfermedad. Los laboratorios no paran de hacer pruebas, pero, de momento, nadie ha dado con la dosis adecuada. *“Para conseguir cambios notorios en estos enfermos, explica la psiconeróloga, sería necesario darles unas dosis altas y peligrosas de cafeína”.*

### *Café contra el cáncer de piel*

Y ahora que llega el verano, otra investigación que parece resultará muy útil para prevenir el cáncer de piel es la presentada por la unidad de dermatología de la Universidad de Washington, en Seattle. Y es que si estudios anteriores habían sugerido ya que la cafeína podría ofrecer cierta protección de cáncer de piel y esta nueva investigación puede explicar por qué.

Para el estudio, el equipo investigó el efecto de la cafeína en las células de la piel humana en un laboratorio en el cual habían estado expuestas a la radiación ultravioleta. En este experimento descubrieron que en las células dañadas por los rayos UV, la cafeína había interrumpido una proteína llamada ATR-Chk1, causando daño a las células y su autodestrucción. *“La cafeína no tiene efecto sobre las células en buen estado”*, según ha explicado Paul Nghiem, profesor asociado de dermatología en la Universidad de Washington.

La ATR es esencial para las células dañadas que están creciendo rápidamente, asegura Nghiem, y la cafeína se dirige específicamente a las células dañadas que pueden convertirse en cancerosas. *“La cafeína aumenta a más del doble el número de células dañadas, que normalmente van a morir después de una determinada dosis de radiación UV”*, dijo. *“Éste es un mecanismo biológico que explica lo que hemos estado viendo durante muchos años a partir de la ingesta de cafeína”*, agregó. Los resultados se publicaron en el Diario de Investigación de Dermatología.





Nghiem también ha experimentado con la aplicación de cafeína directamente sobre la piel, logrando suprimir el desarrollo del cáncer cutáneo en ratones en un 72%. Los estudios en humanos todavía no están a punto. Es posible que los preparados tópicos de cafeína puedan ser utilizados algún día para ayudar a prevenir el cáncer de la piel, frente a esto Nghiem dijo que la cafeína es un protector solar y elimina las células dañadas. *“Es posible que así tenga sentido ponerlo en una preparación de protección solar”*, aseguró el investigador.



### Aplicación clínica

Mucho más cauteloso se ha mostrado el doctor Albert Lefkovits, portavoz de la Fundación de Cáncer de la piel y profesor asociado clínico de dermatología en la Escuela de Medicina Monte Sinaí en la ciudad de Nueva York, quien no cree que se haya demostrado que la cafeína reduzca el riesgo de cáncer de piel. *“Si bien este es un interesante concepto que ha sido explorado antes, serán necesarios varios años de extensas pruebas para determinar si este será un valioso método de prevención”*, ha manifestado Lefkovits.

Fuente: [Heraldo.es](#), [Info7.com](#), [Euronews](#)