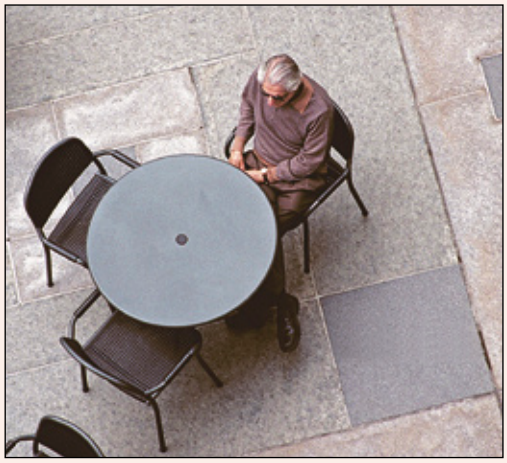

Café y salud

El café y el Alzheimer

Con el objeto de mantener a nuestros lectores al día de los resultados de los últimos estudios e investigaciones entorno a los efectos del café en la salud, en esta ocasión centramos nuestra atención en las conclusiones alcanzadas por un grupo de investigadores finlandeses de la Universidad de Kuopio, cuyos ensayos clínicos demuestran que el consumo moderado de café, de entre tres y cinco tazas al día, resulta beneficioso para prevenir la aparición del Alzheimer, gracias a la mejora de las capacidades cognitivas que provoca la cafeína.

En esta investigación, cuyos resultados se han dado a conocer este verano, se hizo un seguimiento a más de 1.409 personas durante 26 años, observándose que aquellos que tomaban café presentaban menos casos de Alzheimer que el resto. En concreto, el riesgo de padecer esta enfermedad se redujo hasta en un 65% en las personas que tomaban unos 300 miligramos de cafeína, lo que equivale a beber entre tres y cinco tazas de café.

En este mismo sentido y según explica el responsable de Neurobiología Molecular del Departamento de Bioquímica de la Universidad de Barcelona, Rafael Franco, el café *"previene la neurodegeneración al provocar un aumento de la situación de alerta y excitación"*. Esto puede deberse bien a los efectos de la cafeína, que resulta beneficiosa para la cognición, o bien a los antioxidantes de otros de sus componentes, como los ácidos caféico o clorogénico, que frenan la degeneración neuronal que deriva en Alzheimer.

En cualquier caso, el estudio finlandés advierte de mejoras en la prevención de esta enfermedad en pacientes que tomaron café durante gran parte de su vida, al menos durante 20 años, señala el doctor Franco.

Esta última investigación concuerda con diversos estudios que resaltan los *"múltiples beneficios"* que el café tiene para la salud. De hecho, en el caso de otras enfermedades neurológicas como la enfermedad de Parkinson, su consumo moderado puede reducir entre 2-3 veces el riesgo de padecer esta enfermedad.

En estos casos es la cafeína la que, como antagonista de la adenosina, mejora la función de la hormona dopamina e impide que baje el tono cerebral, mientras que los antioxidantes del café son los que aportan beneficios en la prevención de la diabetes.

Café normal o descafeinado, para la diabetes

En este sentido, según otros estudios, el consumo de café está relacionado con una menor incidencia de la diabetes gracias al aumento de la adipodectina, una hormona que mejora la resistencia de los cafeteros a la insulina, según asegura la jefa asociada de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz, Pilar Riobó.

Además, estas investigaciones determinan que similares beneficios del café natural o el descafeinado, lo que favorece que, en pacientes que sean más sensibles a la cafeína, se pueda optar por el café descafeinado, señala esta experta.

En el caso de los pacientes ya diagnosticados con diabetes, Riobó resalta un empeoramiento del metabolismo de la glucosa tras la ingesta del café. No obstante, los pacientes diabéticos pueden tomar café de forma moderada ya que *"lo que importa es el efecto a largo plazo"*, provocado por la resistencia a la oxidación del colesterol LDL y por el efecto termogénico de la cafeína que favorece la pérdida de peso.