

Café y salud

El Café y las enfermedades cardiovasculares



El Dr. Mariano de la Figuera von Wichmann trabaja como Médico de Familia en el Centro de Asistencia Primaria La Mina de San Adrián del Besós (Barcelona). Es Tutor de la Unidad Docente de Medicina de Familia de Barcelona, Profesor Asociado de Medicina en la Universidad de Barcelona y autor de un interesante estudio publicado en el Boletín Oficial de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, en el que se concluye que el consumo moderado de café (hasta 3 tazas al día) no tiene una especial incidencia en enfermedades cardiovasculares, infarto agudo de miocardio, ictus, fibrilación auricular o hipertensión arterial. Según el Dr. Mariano de la Figuera, evitar radicalmente el consumo de café no parece, pues, razonable.

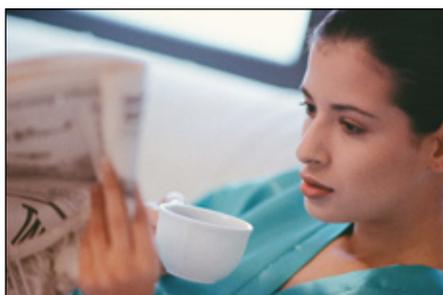
La medicina actual, en lo que se refiere a las recomendaciones terapéuticas, se basa en la evidencia científica de los resultados de estudios epidemiológicos y ensayos clínicos con medicamentos, explica el Dr. de la Figuera en su artículo. En este sentido, los efectos agudos de la ingesta de café se presentan como un tema controvertido, ya que hay observaciones en ambos sentidos. Algunos estudios han demostrado un efecto presor transitorio del café en las cifras de presión arterial (PA). Así, hasta 4h después de la ingesta de café la presión arterial puede permanecer elevada unos 3-15 mmHg de PA sistólica y unos 4-13 mmHG de PA Diastólica respecto a las cifras basales. Por el contrario, se ha demostrado que el café, que es mucho más que cafeína, puede tener efectos beneficiosos para la presión arterial. Y es que el ácido clorogénico obtenido de los extractos del grano de café reduce las cifras de PA en pacientes con hipertensión arterial ligera.

De igual modo, el Dr. de la Figuera aborda en su artículo los efectos del consumo de café sobre la enfermedad coronaria, y como en el caso anterior se cuestiona la limitación o incluso supresión del café tras sufrir un infarto agudo de miocardio, ya que tal y como explica, no hay evidencia contundente sobre la relación del consumo de café en estas enfermedades.

Un tema fundamental, asegura, es entender que café no es igual a cafeína. El café contiene de forma natural cafeína, responsable de algunos de los efectos beneficiosos mencionados. Pero el café contiene muchas otras sustancias con efectos saludables —no presentes en otras bebidas comerciales que contienen cafeína añadida— como son: potasio, magnesio, sustancias antioxidantes, etc.

En este mismo sentido se manifiesta un estudio del Instituto Nacional de Investigación sobre Alimentos y Nutrición Italiano, publicado por el British Journal of Nutrition, en el cual se concluye que, independientemente de la cafeína, los ácidos fenólicos que contiene el café disminuyen la agregación de plaquetas, ayudando a evitar de esta manera la trombosis.

Todas estas evidencias y muchas otras han llevado ya a algunos autores a proponer que el café debería considerarse un alimento funcional.



Àngela d'Areny