

---

Estudio demuestra que beber café puede aumentar longevidad

04/07/2018



Según el estudio que incluyó a casi medio millón de adultos británicos, los bebedores de café tienen un menor riesgo de muerte en 10 años que quienes no lo toman.

Ese aparente aumento a la longevidad se vio con el café instantáneo, molido o descafeinado, resultado similar al de una investigación estadounidense. Es el primer gran estudio en indicar un beneficio incluso en las personas con fallas genéticas que afectan cómo sus cuerpos utilizan la cafeína.

En general, los bebedores de café tuvieron entre 10% y 15% menos probabilidades de morir que los abstinentes durante el seguimiento de una década. Las diferencias por cantidad de café consumido y variaciones genéticas fueron mínimas.

Los resultados no demuestran que tu cafetera es una fuente de la eterna juventud ni es motivo para que todos comiencen a tomar café, dijo Alice Lichtenstein, experta en nutrición de la Universidad Tufts que no formó parte de la investigación. Pero agregó que los resultados refuerzan estudios previos y ofrecen confianza adicional a los bebedores de café.

“No es difícil creer que algo que disfrutamos tanto, puede ser bueno para nosotros. O por lo menos no malo”, dijo Lichtenstein.

El estudio se publicó el lunes en la revista JAMA Internal Medicine.

No es claro cómo tomar café afecta la longevidad. La autora principal Erikka Loftfield, investigadora del Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos, dijo que el café contiene más de 1.000 compuestos químicos, incluyendo antioxidantes que ayudan a proteger células.

Otros estudios indican que las sustancias en el café podrían reducir la inflamación y mejorar cómo el cuerpo utiliza la insulina, que puede reducir la posibilidad de desarrollar diabetes. La tarea de explicar un posible beneficio de longevidad continúa, dijo Loftfield.

Para el estudio, los investigadores invitaron a 9 millones de británicos a participar; 498.134 mujeres y hombres entre los 40 y 69 años lo hicieron.

Los participantes llenaron cuestionarios sobre consumo diario de café, ejercicio y otros hábitos, y recibieron exámenes físicos, incluidas pruebas de sangre. La mayoría bebían café: 154.000 tomaban dos o tres tazas diarias y 10.000 bebían al menos ocho tazas diarias.

Durante la siguiente década, 14.225 participantes murieron, la mayoría de cáncer o enfermedad cardíaca.

Como en estudios previos, quienes toman café son más propensos a tomar alcohol y fumar, pero los investigadores tomaron esos factores en consideración y parece que tomar café los contrarrestó.

---