

## **Saludable aroma del café diario** <sup>[1]</sup>

Enviado el 22 agosto 2006 - 1:25pm

*Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.*

### **Calificación:**



No

### **Contribución de CienciaPR:**



Por Nicholas Bakalar / The New York Times [endi.com](http://endi.com) <sup>[2]</sup> Usualmente no se piensa que el café sea un alimento saludable, pero una cantidad de estudios recientes sugieren que puede ser altamente beneficioso tomarlo. Los investigadores han descubierto evidencia sólida de que el café reduce el riesgo de varios males serios, incluyendo diabetes, enfermedades cardíacas y cirrosis del hígado. Entre ellos hay una revisión sistemática de estudios publicados en The Journal of the American Medical Association, que llegó a la conclusión de que el consumo habitual de café estaba firmemente asociado con un menor riesgo de diabetes Tipo 2. Se desconoce exactamente el porqué, pero los autores ofrecieron varias explicaciones. El café contiene antioxidantes que ayudan a controlar el daño a las células que puede contribuir al desarrollo de la enfermedad. Además, es una fuente de ácido clorogénico, del cual se ha demostrado en experimentos con animales que reduce las concentraciones de glucosa. La cafeína, quizás el componente más famoso del café, parece tener poco que ver con esto; los estudios que sólo han tenido en cuenta el café descafeinado encontraron el mismo grado de reducción de riesgo. Cantidades mayores de café parecen ser específicamente útiles en la prevención de la diabetes. En un informe que combinó datos estadísticos de muchos estudios,

los investigadores descubrieron que las personas que tomaron de cuatro a seis tazas de café al día tuvieron un 28% de reducción de riesgo, comparado con las personas que tomaron dos tazas o menos. Los que tomaron más de seis tazas tuvieron un 35% de reducción de riesgo. Algunos estudios muestran que el riesgo cardiovascular disminuye también con el consumo de café. Usando datos de más de 27,000 mujeres de entre las edades de 55 a 69 años en el Iowa Women's Health Study, a las que se les dio un seguimiento por 15 años, investigadores noruegos descubrieron que las mujeres que habían tomado de una a tres tazas al día redujeron el riesgo de enfermedad cardiovascular un 24%, comparado con las que no tomaban nada de café. Pero, a medida que la cantidad aumentó, el beneficio disminuyó. Con más de seis tazas al día, el riesgo no se redujo significativamente. Sin embargo, después de los debidos controles por edad, uso de tabaco y consumo de alcohol, las mujeres que tomaron de una a cinco tazas al día - cafeinado o descafeinado- redujeron el riesgo de muerte por todas las causas durante el estudio entre un 15% y un 19%, comparado con las que absolutamente no tomaron café. Los hallazgos, que aparecieron en mayo en The American Journal of Clinical Nutrition, sugieren que los antioxidantes en el café podrían amortiguar la inflamación, reducir el riesgo de desórdenes relacionados con ella, como las enfermedades cardiovasculares. Varios componentes en el café podrían contribuir a su capacidad antioxidante, incluyendo los fenoles, compuestos aromáticos volátiles, y los oxazoles, que son absorbidos eficientemente. En otro análisis, publicado en julio en la misma revista, los investigadores descubrieron que una porción típica de café contiene más antioxidantes que las porciones típicas de jugo de uva, de arándano, de frambuesa y de naranja. “Nos sorprendimos al enterarnos de que el café, cuantitativamente, es el mayor contribuyente de antioxidantes en la dieta tanto en Noruega como en Estados Unidos”, dijo Rune Blomhoff, principal autor de ambos estudios y profesor de nutrición en la Universidad de Oslo. Estas mismas propiedades antiinflamatorias podrían explicar porqué el café parece disminuir el riesgo de cirrosis relacionada con el alcohol y de cáncer de hígado. Este efecto fue observado por primera vez en 1992. Estudios recientes, publicados en junio en The Archives of Internal Medicine, confirmaron el hallazgo. Sin embargo, algunos expertos creen que tomar café, y particularmente el consumo de cafeína, puede tener consecuencias negativas para la salud. Un estudio publicado en enero en The Journal of the American College of Cardiology, por ejemplo, sugiere que la cantidad de cafeína en dos tazas de café disminuye significativamente el flujo de sangre al corazón, particularmente durante el ejercicio a una gran altura. Rob van Dam, un científico de Harvard y principal autor del estudio publicado por The Journal of the American Medical Association, admitió que la cafeína podría aumentar la presión sanguínea e incrementar levemente los niveles de homosisteína aminoácida, posiblemente elevando el riesgo de enfermedad”, dijo van Dam, “pero la evidencia es que para la mayoría de las personas sin condiciones específicas, el café no es detrimental para la salud. Si las personas disfrutan tomándolo, es estimulante saber que no tienen que tener miedo a efectos negativos para la salud”.

## Categorías (Recursos Educativos):

- [Textual](#) [3]
- [Noticias CienciaPR](#) [4]
- [Salud](#) [5]
- [Salud \(Intermedia\)](#) [6]

- [Salud \(Superior\)](#) [7]
- [Text/HTML](#) [8]
- [Externo](#) [9]
- [Español](#) [10]
- [MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms](#) [11]
- [MS/HS. Interdependent Relationships in Ecosystems](#) [12]
- [6to-8vo- Taller 2/3 Montessori](#) [13]
- [9no-12mo- Taller 3/4 Montessori](#) [14]
- [Noticia](#) [15]
- [Educación formal](#) [16]
- [Educación no formal](#) [17]

---

**Source URL:** <https://www.cienciapr.org/es/external-news/saludable-aroma-del-cafe-diario?page=17>

### Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/saludable-aroma-del-cafe-diario> [2] <http://www.endi.com/XStatic/endi/template/nota.aspx?n=56781> [3] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/textual> [4] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/noticias-cienciapr> [5] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud> [6] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia> [7] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior> [8] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml> [9] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/externo> [10] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/espanol> [11] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms> [12] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/mshs-interdependent-relationships-ecosystems> [13] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori> [14] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori> [15] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/noticia> [16] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal> [17] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal>