

## Beber café reduce el riesgo de alzhéimer y párkinson



**Marta Matute - Madrid - 02/06/2009**

Más de la mitad de los médicos españoles opina que consumir tres o cuatro tazas de café al día resulta perjudicial para la salud, según una encuesta realizada por el Centro de Información Café y Salud y presentada ayer en Madrid. Y así se lo hacen saber a sus pacientes. Habitualmente, los facultativos, cuando recomiendan eliminar el consumo de tabaco y alcohol, también aconsejan reducir el café.

Sin embargo, las últimas investigaciones científicas avalan la tesis contraria.

Beber café no sólo previene enfermedades tan dispares como el párkinson, el alzhéimer o la diabetes del adulto; en algunos casos, un mayor consumo resulta más beneficioso que una ingesta moderada, según puso ayer de relieve el doctor Rafael Franco, responsable del equipo de Neurobiología Molecular de la Facultad de Química de la Universidad de Barcelona y referente internacional en el estudio del párkinson y la enfermedad de Huntington.

Entre las reseñas científicas a las que aludió Franco, cabe mencionar el estudio Caide, publicado este mismo año en EE.UU. y cuyo objetivo era analizar entre una población de 1.409 personas de edades comprendidas entre los 65 y 79 años el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y demencia. Esta investigación que se ha prolongado durante 26 años, concluye que los que los ciudadanos que tomaron café tuvieron menos alzhéimer y los que tomaron entre tres y cinco tazas redujeron el riesgo un 65%. En el caso del párkinson el café no sólo tendría un efecto preventivo, mejoraría la calidad de vida de los enfermos.

La mayoría de los estudios epidemiológicos sugieren también que el consumo a largo plazo de café puede reducir el riesgo de diabetes tipo 2. Pilar Riobó, endocrinóloga de la **Fundación Jiménez Díaz de Madrid**, explicó que aún no se sabe por qué la ingesta de café, como sucede con el ejercicio y la dieta saludable, reduce la posibilidad de padecer diabetes, pero las últimas investigaciones apuntan al hecho de que éste aumenta la cantidad de adiponectina, una hormona cuya presencia mejora la resistencia a la insulina. Durante su intervención, la doctora recordó que el consumo puntual de café puede elevar las cifras de glucosa en sangre de los diabéticos, pero eso no significa que sea perjudicial. Por último, Mariano de la Figuera, internista y médico de familia, señaló que no incrementa la presión arterial de los hipertensos, no es nocivo para pacientes con arritmias, enfermedades hepáticas o infartados y sólo se desaconseja en los primeros meses de embarazo.