



SALUD

Café contra el Alzheimer

Además de su aroma y sabor, una investigación recomienda el uso moderado de esta bebida para prevenir patologías como el Parkinson y la diabetes

OTR/PRESS Una investigación de la Universidad de Kuopio (Finlandia) ha añadido un nuevo beneficio al consumo diario y moderado de café. Así, sus conclusiones señalan que entre tres y cinco tazas al día podría ayudar a la prevención de Alzheimer gracias a la mejora de las capacidades cognitivas que provoca la cafeína. Además, el consumo de esta bebida también puede proporcionar ventajas a la hora de prevenir otras patologías como el Parkinson y la diabetes. Y frente a la idea



general, los hipertensos también pueden beberlo, siempre que lo hagan de forma moderada, según señalaron expertos médicos congregados en un encuentro sobre café y salud.

"El café previene la neurodegeneración al provocar un aumento de la situación de alerta y excitación", explica el responsable de Neurobiología Molecular del Departamento de Bioquímica de la Universidad de Barcelona, Rafael Franco durante un encuentro organizado por el Centro de Información Café y Salud (CICAS). Según explicó, esto puede deberse o 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 señala mejoras en la prevención de esta enfermedad en pacientes que tomaron café durante, al menos, 20 años. Para llegar a esta conclusión, los investigadores realizaron un seguimiento a más de 1.409 personas durante 26 años, y observaron que aquellos que tomaban café presentaban menos Alzheimer que el resto. Concretamente, el riesgo de sufrir esta enfermedad se redujo hasta en un 65% en las personas que tomaban unos 300 miligramos de cafeína, lo que equivale a entre tres y cinco tazas de café.

Pero la prevención no es el único de los "múltiples efectos" que el café tiene para la salud. Por ejemplo, en el caso de otras enfermedades como el Parkinson, su consumo moderado puede reducir entre 2-3 veces el riesgo de padecer esta enfermedad. En estos casos, la cafeína, como antagonista de la adenosina, se encarga de mejorar la función de la hormona dopamina e impide que baje el tono cerebral.

MENOR INCIDENCIA DE DIABETES

Mientras, los antioxidantes del café son los que aportan beneficios en la prevención de la diabetes. Según diversos estudios, el consumo de café está relacionado con una menor incidencia de la diabetes gracias al aumento de la adiponectina, una hormona que mejora la resistencia de los cafeteros a la insulina, tal y como explicó Pilar Riobó, jefa asociada de Nutrición de la **Fundación Jiménez Díaz**. Esta experta señaló también que los beneficios son similares en el café natural y el descafeinado.

Sin embargo, en el caso de los pacientes ya diagnosticados con diabetes, Ribó resaltó un empeoramiento del metabolismo de la glucosa tras la ingesta del café. No obstante, señaló que los pacientes diabéticos puede 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.

Del mismo modo, durante este encuentro los expertos quisieron derribar "falsos mitos" sobre el café y aseguraron que su consumo es recomendable incluso en pacientes hipertensos. "A los pacientes con hipertensión arterial se les pide que reduzcan su ingesta, pero no que la eliminen por completo", explicó el internista y médico de familia Mariano de la Figuera antes de añadir que "entre una y tres tazas al día puede ser asumible sin que aumente el riesgo".

De hecho, en casos de cardiopatía isquémica o de ictus, el consumo de esta bebida con cafeína no empeora el pronóstico cardiovascular de estos pacientes. Y en personas con cirrosis hepática, señalaron los expertos, se ha observado que el café puede "proteger al hepatocito ante las agresiones de la toxicidad del alcohol".