
ZONA DE PRENSA

El consumo moderado de café puede prevenir enfermedades como diabetes, Alzheimer y Parkinson

2 de junio de 2009

Expertos en nutrición, cardiología o endocrinología, entre otros, han investigado sobre esta bebida, y este encuentro, promovido y organizado por el Centro de Información Café y Salud y la Federación Española del Café, es una ocasión de dar conocer y debatir sobre ella.

Investigaciones científicas revelan que, a pesar de que hay un cúmulo de factores genéticos, ambientales e incluso de hábitos personales que influyen en la salud y en ciertas patologías, el consumo de café podría disminuir el riesgo de padecer diabetes mellitus de tipo 2, prevenir del riesgo de demencia y Alzheimer en la tercera edad y de padecer la enfermedad de Parkinson, si se consume diariamente de forma moderada. Estas conclusiones han sido presentadas recientemente por miembros del comité de expertos del Centro de Información Café y Salud en un encuentro promovido y organizado por el Centro de Información Café y Salud (CICAS) y la Federación Española del Café (FEC) con el objetivo de dar a conocer los beneficios del consumo moderado de café para la salud.

Según la Federación Internacional de la Diabetes, aproximadamente unos 250 millones de adultos padecen diabetes en todo el mundo y en España cerca de 3.500.000 personas sufren esta patología. Por lo tanto, las investigaciones llevadas a cabo para conocer si el café, o alguno de sus constituyentes, podría ser utilizado para la prevención de la diabetes tipo 2 son muy importantes.

En esta puesta en común, la Dra. Pilar Riobó, miembro de CICAS y Jefe Asociado Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz, ha destacado que en un estudio realizado en más de 17.000 sujetos de los Países Bajos se demostró que las personas que bebían 7 tazas de café al día presentaban un riesgo de diabetes un 50% menor que las que bebían 2 tazas o menos.

Salazar-Martínez et al [1], evaluaron el consumo de café y cafeína en una cohorte de más de 40.000 varones y en casi 85.000 enfermeras. Tras 16 años de seguimiento, se concluyó que el consumo de café o de cafeína protegía de la diabetes.

En otra investigación realizada en Finlandia [2] con 16.600 participantes, seguidos durante 12 años, se puso de manifiesto nuevamente que el riesgo de diabetes disminuía con el consumo de café. Otros estudios confirmaron la relación inversa entre café e hiperglucemia en ayunas, y con el riesgo de contraer diabetes o intolerancia a la glucosa. El efecto protector se confirmó también en las poblaciones mediterráneas. Un estudio español [3] corroboró que las personas que bebían café una vez al día tenían un riesgo más bajo de desarrollar diabetes y de intolerancia a la glucosa, evaluado con una curva de glucosa.

La Dra. Riobó ha explicado que el efecto protector podría deberse a otros constituyentes del

café distintos de la cafeína ya que se encontró un efecto protector del café descafeinado, aunque menos intenso, en los estudios que lo evaluaron. Por otro lado, posiblemente, la relación entre el consumo de café y la diabetes esté condicionada, no sólo por la presencia de sustancias bioactivas en el café, sino también por la forma de prepararlo (hervido, expreso, instantáneo, natural o torrefacto), y por otros hábitos dietéticos.

Es de destacar que en ningún estudio se ha demostrado un efecto negativo del café sobre el riesgo de diabetes y tampoco ningún efecto perjudicial del consumo de café en diabéticos controlados médicamente.

“El conocer si el consumo a largo plazo de cafeína tiene incidencia en enfermedades que cursan con déficit cognitivo, es decir problemas de memoria, no es tan fácil”, según el Dr. **Rafael Franco, miembro de CICAS y Jefe de la Unidad de Neurobiología Molecular de IDIBAPS** (Institut d’investigacions biomèdiques August Pi y Sunyer. Hospital Clínic. Universidad de Barcelona). Sin embargo, datos muy recientes indican un efecto positivo entre el consumo de café y la prevención de enfermedades neurodegenerativas.

La cafeína es una sustancia que cruza la barrera hematoencefálica (BBB de las iniciales en inglés de blood-brain-barrier) y tiene efectos en neuronas, sobre todo en los cuatro receptores del neuromodulador adenosina. Por lo tanto cabe pensar que la presencia continua de la cafeína alrededor de las neuronas pueda influir sobre los mecanismos de degeneración que ocurren en las demencias.

Existen dos factores a tener en cuenta en relación con el café y cognición. El primero, consiste en saber si el consumo de café previene o no el padecer Alzheimer u otras enfermedades con alteraciones cognitivas. El segundo es saber si el café, y más concretamente la cafeína, son beneficiosos para los pacientes de Alzheimer.

En un estudio publicado recientemente los datos parecen establecer una relación entre consumo de café y demencia. En dicho estudio denominado CAIDE (Cardiovascular Risk Factors, Aging and Dementia) el objetivo era conocer si el consumo de café durante la segunda edad (madurez) prevenía o no la enfermedad de Alzheimer en la tercera edad. Los autores [4] recogieron información completa de 1.409 individuos de edades comprendidas entre 65 y 79 que se habían seguido a lo largo de unos 21 años. De ellos 61 desarrollaron demencia (48 de ellos de tipo Alzheimer).

Tras ser ajustados según factores demográficos, vasculares, de estilo de vida, psiquiátricos, y según el alelo apo E4, los datos fueron concluyentes en que consumir café en la madurez prevenía del riesgo de demencia y Alzheimer en la tercera edad. El menor riesgo (76% de reducción) se asoció a personas que consumían entre 3 y 5 tazas de café por día. Estos resultados parecen ser muy relevantes de cara a estrategias a largo plazo de prevención de demencias.

Por otro lado, investigaciones rigurosas indican que el consumo de café puede prevenir el padecer la enfermedad de Parkinson. En efecto, un estudio de más de 30 años (Honolulu Heart Project) indica que los hombres que no toman café tienen un riesgo entre 2 y 3 veces superior a padecer Parkinson en comparación con hombres que beben de 1-4 tazas de café al día. El efecto del café en relación a esta enfermedad se supone que es por la cafeína.

En Parkinson se sospecha que el beneficio de la cafeína es por su efecto sobre los mecanismos de neurotransmisión ejercidos por la dopamina en distintas áreas cerebrales. Tampoco las bases moleculares del probable efecto beneficioso en la enfermedad de Alzheimer se conocen. A pesar de ello toda la evidencia apunta de manera clara a que consumir café moderadamente es excelente para la prevención de las dos enfermedades neurodegenerativas más devastadoras en sociedades con elevada proporción de personas de la tercera edad.

Según el Dr. Mariano de la Figuera, miembro de CICAS e Internista y Médico de Familia de

EAP Sardenya, muchos pacientes se plantean si tienen que dejar el café al tener problemas de hipertensión y se sorprenden cuando les respondemos que no prohibimos el café, sino que recomendamos moderar su consumo.”

La evidencia científica contrastada demuestra que no hay que eliminar el café en la dieta de los hipertensos ya que solamente un consumo superior a 5 tazas de café al día puede tener efectos en la presión arterial (Guías sobre HTA: “A”). Además, los consumidores de café no tienen cifras más elevadas de colesterol, especialmente en España, país en el que el café expreso es el más consumido.

El café es muy rico en determinados componentes antioxidantes con beneficios demostrados sobre la aterosclerosis. Además, el consumo de café tiene otros efectos sobre el área psíquica (mejora el estado de alerta y el humor), neurológica, tal y como se ha visto anteriormente, y del aparato digestivo (mejora la función hepática). Finalmente, existe cierta asociación entre el consumo de café y la prevención de algunas formas de cáncer como el de mama, hígado y piel.

El café contiene de forma natural cafeína, unos 100 mg por cada taza, 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 o sustancias antioxidantes. Todas estas evidencias han llevado a algunos autores a proponer que el café debería considerarse un alimento funcional.

Por lo tanto, en base a la evidencia, se puede potenciar el consumo moderado de café (3 tazas al día), si bien las recomendaciones deberán individualizarse

[1] Salazar-Martínez E, Willett WC, Ascherio A, Manson JE, Leitzmann MF, Stampfer MJ, et al. Coffee consumption and risk for type 2 diabetes mellitus. *Ann Intern Med*. 2004;140:1-8.

[2] Tuomilehto J, Hu G, Bidel S, Lindstrom J, Jousilahti P. Coffee consumption and risk of type 2 diabetes mellitus among middle-aged Finnish men and women. *JAMA*. 2004;291:1213-9.

[3] Soriguer F, Rojo-Martínez G, Esteva I. Coffee consumption and type 2 diabetes mellitus. *Ann Intern Med*. 2004;141:321-3.

[4] Eskelinen MH, Ngandu T, Tuomilehto J, Soininen H, Kivipelto M (2009) Midlife coffee and tea drinking and the risk of late-life dementia: A population-based CAIDA study. *J Alzheimers Disease* 16:85-91.