

Tres cafés diarios reducen el riesgo de Alzheimer



E.P.

El consumo moderado de café, de entre tres y cinco tazas al día, resulta beneficioso para prevenir la aparición del Alzheimer gracias a la mejora de las capacidades cognitivas que provoca la cafeína, según las conclusiones de un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Kuopio en Finlandia.

En dicha investigación se hizo un seguimiento a más de 1.409 personas durante 26 años, observándose que aquellos que tomaban café presentaban menos Alzheimer que el resto. En concreto, el riesgo de padecer esta enfermedad se redujo hasta en un 65 por ciento en las personas que tomaban unos 300 miligramos de cafeína, lo que equivale a entre tres y cinco tazas de café.

Según explicó el responsable de Neurobiología Molecular del Departamento de Bioquímica de la Universidad de Barcelona, Rafael Franco, el café "previene la neurodegeneración al provocar un aumento de la situación de alerta y excitación". Esto puede deberse 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 advierte de mejoras en la prevención de esta enfermedad en pacientes que tomaron café durante gran parte de su vida, al menos durante 20 años, señaló el doctor Franco.

Esta última investigación concuerda con diversos estudios que resaltan los "múltiples beneficios" que el café tiene para la salud. De hecho, en el caso de otras enfermedades neurológicas como el Parkinson, su consumo moderado puede reducir entre 2-3 veces el riesgo de padecer esta enfermedad.

En estos casos es la cafeína la que, como antagonista de la adenosina, mejora la función de la hormona dopamina e impide que baje el tono cerebral, mientras que los antioxidantes del café son los que aportan beneficios en la prevención de la diabetes.

CAFÉ NORMAL O DESCAFEINADO, PARA LA DIABETES

De este modo, 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, señaló la jefa asociada de Endocrinología y Nutrición de la **Fundación Jiménez Díaz**, Pilar Riobó.

Además, estas investigaciones determinan que similares beneficios del café natural o el descafeinado, lo que favorece que, en pacientes que sean más sensibles a la cafeína, se pueda optar por el café descafeinado, señaló esta experta.

En el caso de los pacientes ya diagnosticados con diabetes, Riobó resaltó un empeoramiento del metabolismo de la glucosa tras la ingesta del café. No obstante, los pacientes diabéticos pueden 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 un encuentro con los medios organizado por el Centro de Información Café y Salud (CICAS), el internista y médico de familia Mariano de la Figuera, quiso derribar "falsos mitos" sobre el café y aseguró 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, por lo que entre una y tres tazas al día puede ser asumible sin que aumente el riesgo", señaló.

De hecho, en casos de cardiopatía isquémica o de ictus tampoco empeora el pronóstico cardiovascular de estos pacientes. En pacientes con cirrosis hepática, se ha observado incluso que el café "puede proteger al hepatocito ante las agresiones de la toxicidad del alcohol".