



Café y té, aliados contra el infarto cerebral

Nuevas investigaciones japonesas confirman más beneficios del consumo moderado de café. Un estudio de 13 años de duración ha demostrado que este producto ayuda a evitar la formación de coágulos de sangre

El equipo del Dr. **Yoshihiro Kokubo**, del Centro Nacional Cerebral y Cardiovascular de Japón ha demostrado que tanto el té verde como el café pueden ayudar a reducir los riesgos de sufrir un derrame cerebral, especialmente cuando ambos son consumidos de forma regular. Estos dos productos, té y café son las bebidas más populares en el mundo después del agua, por lo que los resultados del estudio son aplicables en otros países.

La investigación ha controlado a 83.269 adultos japoneses durante un promedio de 13 años y han concluido que cuanto más té verde o café bebía la gente, menor era su riesgo de sufrir un derrame cerebral.

Durante los 13 años de seguimiento, los investigadores revisaron los registros médicos hospitalarios y certificados de defunción de los participantes -hombres y mujeres entre 45 y 74 años de edad-, recopilando datos sobre enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y causas de muerte. También ajustaron sus resultados para tener en cuenta la edad, el sexo y factores del estilo de vida como el hábito de fumar, el consumo de alcohol, el peso, la dieta y la práctica de ejercicios físicos.

Según concluye la investigación publicada en el *American*

Stroke Heart Association journal, las personas que bebían al menos una taza de café al día tenían un 20% menos de riesgo de derrame cerebral que quienes raras veces lo tomaban. Por otro lado, las personas que bebían de dos a tres tazas de té verde diarias redujeron el riesgo de infarto cerebral en 14% y quienes bebían al menos cuatro tazas diarias lo redujeron en 20%.

Los bebedores de café hipertensos pueden mantener el consumo de 1 a 3 tazas diarias

Efecto combinado café y té

Kokubo y su equipo han estudiado, también, los efectos de la combinación de ambas bebidas. Quienes bebían al menos una taza de café y dos tazas de té verde por día redujeron en 32% el riesgo de sufrir una hemorragia intracerebral (alrededor de 13% de los accidentes cerebrovasculares son hemorrágicos). Aún y así, el doctor Kokubo ha señalado que se necesitarán más estudios para determinar de qué manera la combinación de ambas bebidas ayuda a reducir el riesgo de padecer un ataque cerebral.



“Beber té y café regularmente beneficia la salud cardiovascular porque ayuda a evitar la formación de coágulos de sangre”, explica **Yoshihiro Kokubo, DOCTOR DEL CENTRO NACIONAL CEREBRAL Y CARDIOVASCULAR DE JAPÓN.** Ciertos compuestos químicos presente en el café, como el ácido clorogénico, al reducir el riesgo de desarrollar diabetes del tipo 2 reducirían el riesgo de sufrir un ataque cerebral.

La influencia del consumo de té verde en la prevención de ataques cerebrales es menos clara. Un grupo de compuestos llamados catequinas podrían ofrecer cierta protección. El efecto antioxidante y antiinflamatorio de las catequinas podría también tener efectos antitrombóticos.

Café e hipertensión arterial

Esta investigación está en línea con el contenido de las guías de la Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial (una de las principales causas del infarto cerebral), en las que se destierran muchos de los falsos mitos que rodean la enfermedad. Uno de ellos que el consumo habitual de café oca-

siona hipertensión. **“El café eleva momentáneamente la presión arterial pero no está demostrado que su consumo habitual de café ocasione hipertensión”,** se señala en uno de estos documentos. **“De hecho, las guías clínicas recomiendan que los hipertensos que deseen continuar con este hábito puedan tomar de 1 a 3 tazas de café al día”,** se añade.

Es fundamental acabar con los falsos mitos, ya que podría haber personas que están tomando medidas preventivas erróneas. Es el caso de aquellos que han dejado de disfrutar del café porque consideran indeseables los efectos de la cafeína. En cambio, la mayoría de los expertos están de acuerdo en que consumir unos 300 miligramos al día no es peligroso. En altas dosis sí produce nerviosismo, insomnio y trastornos gastrointestinales.

Según explica la doctora **Nieves Martell, DOCTORA Y PRESIDENTA DE LA SEH-LELHA, “el objetivo es acabar con esas creencias erróneas que conllevan hábitos de vida inadecuados y comprometen el control y el tratamiento de la enfermedad. Es por ello que se ha cuidado mucho la redacción, utilizando un lenguaje sencillo y práctico de fácil comprensión”.**