

Café y salud



El té y el café contribuyen a una mejor salud

El té y el café, en un consumo moderado, reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares, según una investigación del Centro Médico de la Universidad de Utrecht, publicada en la revista *Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology*.

Según el estudio, de dos a cuatro tazas de café al día reducen el riesgo de enfermedades cardíacas un 20 %. Esta misma fuente advierte, eso sí, que el café debemos tomarlo sólo, sin mezclarlo con la leche ya que ésta neutraliza los polifenoles, los antioxidantes naturales que previenen enfermedades cardíacas y que están presentes en este producto y también en el té.

Con respecto a esta segunda bebida, la investigación asegura que entre tres y seis tazas de té por día pueden reducir hasta un 45% el peligro de morir de enfermedades cardíacas, explicaron los investigadores holandeses tras un estudio de largo plazo.

Sin embargo, aquellos que toman más de seis tazas de té por día reducen tan sólo hasta un 36 % el riesgo de enfermedades cardíacas

Los investigadores del Centro Médico de la Universidad de Utrecht llegaron a la conclusión de que ni el café ni el té favorecen los accidentes cerebrovasculares. *“Nuestros resultados, ha dicho la directora del estudio, Yvonne van der Schouw, muestra que las ventajas de tomar café y té no están vinculadas con un aumento del riesgo de apoplejía o muerte por otras enfermedades”.*

Los investigadores de Utrecht recopilaron durante 13 años información de 37.514 personas sobre su consumo de café y té y estudiaron los casos de enfermedades cardíacas y muerte en ese círculo de personas.

Cinco efectos saludables de una taza de café

Cada vez son más los que abogan por los efectos saludables del café, consumido con moderación. En uno de los números recientes de la revista *“Muy Interesante”* se dedicó un artículo a este tema, destacando cinco efectos positivos del café sobre nuestra salud.

Cáncer. Estudios científicos demuestran que los bebedores de café son un 50% menos propensos a padecer cáncer que quienes no consumen esta bebida. Los efectos preventivos son especialmente relevantes en cáncer de colon, mama y próstata.

Diabetes. Según una investigación realizada por el Instituto George de Salud Internacional en la Universidad de Sydney (Australia), por cada taza de café adicional consumida en un día se reduce el riesgo de padecer diabetes tipo 2 en un 7%. El efecto positivo se consigue también bebiendo café descafeinado.

Mal aliento. Científicos de la Universidad de Tel Aviv demostraron en 2009 que el extracto de café puede inhibir en nuestra boca el crecimiento de las bacterias causantes del mal aliento.





Enfermedad de Parkinson. Estudios científicos realizados en Estados Unidos y Europa prueban que el consumo diario de una a tres tazas de café se asocia con una menor incidencia de la enfermedad de Parkinson. Además, experimentos con ratones realizados recientemente en la Universidad de Florida indican que esta bebida podría reducir también los síntomas del Alzheimer.

Longevidad. Según una investigación realizada en 2008 por investigadores españoles de la Universidad Autónoma de Madrid y publicada en la revista *Annals of Internal Medicine*, beber seis tazas de café normal o descafeinado a diario se asocia con un menor riesgo de morir a causa de enfermedades cardíacas, cáncer y otras patologías. No obstante hay que tener en cuenta que, a pesar de sus beneficios a largo plazo, a corto plazo el café aumenta la tensión arterial.

III Beca “Café, salud y nutrición”

El pasado 21 de julio se hizo público que la Beca “**Café, salud y nutrición**” de este año ha sido concedida al proyecto de investigación presentado por Carmen Daries Alonso. La adjudicataria analizará los efectos del café sobre la hidratación y el rendimiento deportivo, en un estudio dirigido por el Dr. José Miguel Soriano del Castillo, profesor titular del Área de Nutrición y Bromatología de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Valencia.

La III Edición de la beca “*Café, salud y nutrición*” ha sido convocada por La Fundación Española de la Nutrición (FEN), dedicada al estudio, conocimiento y mejora de la nutrición de los españoles, en colaboración con la Federación Española del Café (FEC).