

Investigadores del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad Autónoma de Madrid, en colaboración con investigadores de la Universidad de Harvard, han analizado los impactos en el riesgo sufrir ictus en las mujeres que consumen café regularmente.

El consumo de café de forma habitual puede disminuir ligeramente el riesgo de sufrir un ictus en mujeres no fumadoras, de acuerdo a un estudio recientemente publicado en la revista *Circulation* (*Circulation* (2009). 119(8):1116-23). Esta investigación, que utilizó datos procedentes de enfermeras americanas, encontró que las mujeres que bebían 2 o más tazas de café al día tenían un 20% menos riesgo de sufrir un ictus que aquellas que no bebían café.

Investigadores de la Universidad Autónoma de Madrid, en colaboración con investigadores de la Universidad de Harvard analizaron el impacto del consumo de café en el riesgo de ictus. Para ello examinaron los hábitos dietéticos y estilo de vida de 80 mil enfermeras americanas, a las que se les contactaba cada dos años para saber su consumo de café, té y otras bebidas con cafeína; con esta información se calculó su consumo medio habitual. Además, se contactó con sus centros de salud para saber cuáles de ellas padecieron un ictus. Después de 24 años de seguimiento, se documentaron 2280 casos de ictus en estas mujeres.

En este estudio, los investigadores tuvieron en cuenta que hay factores que aumentan el riesgo de sufrir un ictus, como son la edad, ser fumador, tener exceso de peso, ser sedentario, consumir alcohol y una dieta no saludable. Por ello, en sus análisis, eliminaron el efecto de estos factores para así ser capaces de observar que el café disminuía el riesgo de ictus en aquellas mujeres no fumadoras que consumían al menos 3 tazas de café al día. En las mujeres fumadoras, el efecto beneficioso de esta bebida no pudo contrarrestar los importantes efectos perjudiciales del tabaco en la salud.

Otras bebidas con cafeína, como el té y los refrescos carbonatados no modificaron el riesgo de sufrir un ictus. Sin embargo, el consumo de café descafeinado también disminuyó el riesgo de ictus, sugiriendo que son otras sustancias diferentes a la cafeína las que producen estos efectos beneficiosos. Así, se hipotetiza que son los antioxidantes presentes en esta bebida los que producen un efecto beneficioso en los vasos sanguíneos y de esta forma disminuyen el riesgo de enfermedad cardiovascular. Estos resultados se unen a investigaciones previas de los autores en las que encontró que el consumo de café tampoco aumentaba el riesgo de sufrir un infarto y que protegía de tener diabetes.

Finalmente, añadir que los efectos beneficiosos del café sólo se han observado en individuos sanos. Cualquier sujeto con problemas de insomnio, ansiedad, hipertensión o problemas cardíacos debería hablar con su médico para evaluar los posibles efectos de beber café sobre su salud.

La investigadora principal de este estudio, Dra. Esther López García señala, como conclusión final del artículo, que las personas sanas pueden estar seguras que no tienen mayor riesgo de sufrir un ictus o un infarto por tomar café. Sin embargo, se necesita más investigación para poder recomendar a la población general el consumo de café como forma de disminuir el riesgo de padecer una enfermedad cardiovascular.

Fuente: Universidad Autónoma de Madrid (UCCUAM)

Fuente: plataformasinc.es