

Dicen ahora que el café es bueno para prevenir la esclerosis múltiple

La cafeína podría tener efectos protectores sobre el cerebro

El consumo de café puede estar asociado con un menor riesgo de desarrollar esclerosis múltiple (EM), según un estudio que será presentado en la 67 reunión anual de la Academia Americana de Neurología. «El consumo de cafeína se ha asociado con un menor riesgo de párkinson y enfermedad de Alzheimer y nuestro estudio muestra que la ingesta de café también puede proteger contra la EM, apoyando la idea de que puede tener efectos protectores para el cerebro», afirma la autora del estudio, Ellen Mowry, de la Universidad Johns Hopkins (EE.UU.).

Para el trabajo, los científicos analizaron un estudio sueco de 1.629 personas con EM y 2.807 personas sanas, y una investigación en Estados Unidos de 1.159 personas con EM y 1.172 personas sanas. El trabajo analizó el consumo de café entre las personas con EM uno y cinco años antes de que comenzaran los síntomas de EM (así como diez años antes de que se iniciaran los síntomas de EM en el estudio sueco) y lo comparó con la ingesta de café de las personas que no tenían EM en periodos de tiempo similares. Los autores también tuvieron en cuenta otros factores como la edad, el sexo, el tabaquismo, el índice de masa corporal y los hábitos de exposición al sol.

Menos síntomas

La investigación sueca reveló que en comparación con las personas que bebían al menos seis tazas de café al día durante el año antes de que aparecieran los síntomas, los que no tomaban café presentaban alrededor de 15 veces más de riesgo de desarrollar EM. Beber grandes cantidades de café entre cinco y diez años antes del inicio de los síntomas fue igualmente protector.

En el estudio de EE.UU., los individuos que no bebían café presentaban también casi 1,5 veces más probabilidades de desarrollar la enfermedad que aquellos que tomaban cuatro o más tazas de café diarias durante el año antes de que los síntomas comenzaran. «Se debe estudiar la cafeína también por su impacto en las recaídas y la discapacidad a largo plazo en la EM», propone Mowry.

Fuente: abc.es