

Tomar café a diario podría reducir el riesgo de esclerosis múltiple.

Las personas que toman seis o más tazas de café al día tienen un riesgo hasta un 26-31% menor de desarrollar la enfermedad.

Seis o más tazas diarias de café reducen el riesgo de esclerosis múltiple.

La cafeína es un estimulante del sistema nervioso central que, además de ejercer un efecto neuroprotector, puede suprimir la producción de distintas sustancias químicas implicadas en la respuesta inflamatoria. Tal es así que, como muestra un estudio dirigido por investigadores del Instituto Karolinska en Estocolmo (Suecia) y publicado en la revista «Journal of Neurology Neurosurgery & Psychiatry», la toma diaria de más de 900 ml de café, o lo que es lo mismo, cerca de seis tazas diarias, previene y retrasa la aparición de la esclerosis múltiple.

Como explica Anna Karin Hedström, directora de la investigación, «de manera similar a como han mostrado los estudios llevados a cabo con modelos animales de esclerosis múltiple, un consumo elevado de café puede reducir el riesgo de desarrollo de la esclerosis múltiple. La cafeína, uno de los componentes del café, tiene propiedades neuroprotectoras y se ha observado que suprime la producción de citoquinas proinflamatorias, lo que podría explicar el mecanismo para este beneficio».

### **En Suecia y en EE.UU.**

Para llevar a cabo el estudio, los investigadores analizaron los historiales médicos y los patrones de consumo de café de 1.620 adultos diagnosticados de esclerosis múltiple y de 2.788 individuos sin la enfermedad de Suecia, y de 1.159 adultos con la esclerosis múltiple y 1.172 personas 'sanas' de Estados Unidos.

Los participantes suecos fueron preguntados por el número de tazas de café que bebían a diario en distintas etapas de sus vidas -desde que se iniciaron en el consumo de café a los 15-19 años y hasta que contaban con más de 40 años de edad-. Por su parte, a los participantes estadounidenses se les preguntó por el número máximo de tazas que bebían cada día, así como por la edad a la que se comenzaron a beber café de forma regular en caso de tomar una o más tazas diarias.

La cafeína tiene propiedades neuroprotectoras y se ha observado que suprime la producción de citoquinas proinflamatorias Anna Hedström.

Los resultados mostraron que el riesgo de esclerosis múltiple fue significativamente superior entre las personas, tanto suecas como estadounidenses, con un menor consumo de café. Un incremento, además, que resultó independiente de otros factores de riesgo para la enfermedad, caso del tabaquismo y del peso corporal durante la adolescencia.

Concretamente, el consumo de café se asoció con un menor riesgo de desarrollo de esclerosis múltiple, resultando esta reducción mucho más significativa en caso de tomar más de seis tazas diarias: hasta un 28-30% en el estudio sueco, y hasta un 26-31% en el estadounidense. Además, la toma de café también se asoció en ambos estudios con un retraso en la aparición de los síntomas de la enfermedad.

## **Cuanto más café, menor riesgo**

Entonces, ¿puede concluirse que el café previene la esclerosis múltiple? Pues según los autores, no, dado que «el nuestro es un estudio observacional y no pueden extraerse conclusiones firmes del tipo 'causa y efecto'. Además, los cambios en los patrones en el consumo de café de los participantes a lo largo de los años y los cambios en el diagnóstico de la esclerosis múltiple podrían haber tenido alguna influencia en nuestros resultados».

Sea como fuere, lo que sí queda claro es que, como concluyen los autores, «cuanto mayor sea la cantidad de café consumido, menor será el riesgo de esclerosis múltiple».

Fuente: abc.es