

## **El café puede prolongar la vida, sobre todo la de las mujeres**

**Un estudio de una investigadora de la Universidad Autónoma de Madrid, que analizó más de 120.000 expedientes clínicos, demuestra una relación directa entre el consumo de esta bebida y la longevidad**



**Un estudio revela que el café podría prolongar la vida, sobre todo en las mujeres**

EFE

El consumo regular de café, es decir hasta 6 tazas diarias, podría ayudar a prolongar la vida y se le vincula a una incidencia menor de enfermedades cardíacas, reveló un estudio difundido hoy por la revista *Annals of Internal Medicine*.

Ester López García, del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Escuela de Medicina de la Universidad Autónoma de Madrid y autora principal del estudio, advierte que es preciso profundizar en esa conclusión con otros estudios.

"El consumo de café no fue asociado a un mayor riesgo de mortalidad en hombres y mujeres de edad mediana. Se necesita una mayor investigación acerca de la posibilidad de un beneficio modesto del consumo de café en lo que se refiere a enfermedades cardíacas, cáncer y otras causas de muerte", dice López García en el estudio.

## **Un estudio con 120.000 casos**

No obstante, los datos proporcionados en el estudio, financiado por los Institutos Nacionales de la Salud (NIH), de Estados Unidos, son ilustrativos respecto a los supuestos beneficios del consumo regular de café. Los investigadores analizaron los datos de 84.214 mujeres y de 41.736 hombres, que no padecían de cáncer o de enfermedades cardíacas.

Los participantes respondieron cuestionarios cada dos a cuatro años en los que se les preguntaba la frecuencia del consumo de café, otros hábitos dietéticos, el consumo de tabaco y su estado de salud.

Con esa información, los científicos compararon la frecuencia de muertes por enfermedades cardíacas o de cáncer con los hábitos "cafeteros". Las mujeres que consumieron dos o tres tazas al día vieron reducirse en un 25% el riesgo de enfermedades cardíacas en el período de seguimiento entre 1980 y 2004.

Además, se registró un riesgo de muerte causado por algo que no fuera cáncer o un mal cardíaco de un 18% menor en comparación con quienes no consumían café.

En cuanto a los hombres, este nivel de consumo no fue asociado a un riesgo mayor o menor de muerte durante el período de seguimiento que duró desde 1986 y 2004 y en el que participaron 41.736 hombres.

## **Menos enfermedades cardiacas**

Aún cuando se tomaron en cuenta otros factores de riesgo, como el tamaño corporal, el consumo de tabaco, la dieta y enfermedades específicas, los investigadores descubrieron que la gente que bebe más café tuvo menos probabilidades de morir durante el período de seguimiento, indicó el informe.

Agregó que esto se debió principalmente a un menor riesgo de enfermedades cardíacas entre los bebedores. Por otra parte, los investigadores no descubrieron una vinculación entre el consumo de café y las muertes de cáncer.

Esto no parece haber tenido alguna vinculación con la cafeína porque quienes consumieron café descafeinado también tuvieron una menor incidencia de muerte que las personas que no consumían la infusión. Los responsables de la revista advirtieron en un comentario que el estudio no establece con certeza que el consumo de café reduzca las posibilidades de morir antes de lo esperado.