



Tres tazas de café al día podrían ayudar a vivir más tiempo

Así lo afirman dos extensos estudios internacionales difundidos el lunes.

Beber café podría ayudar a vivir más tiempo, de acuerdo con dos extensos estudios internacionales difundidos el lunes. Los expertos advirtieron, sin embargo, que los estudios estadounidenses y europeos, publicados en los Anales de Medicina Interna, no demostraron que el café fuera realmente la razón por la que muchos bebedores parecían tener vidas más largas.

Por el contrario, las investigaciones fueron de naturaleza observacional, lo que significa que mostraron una asociación entre el consumo de café y una propensión hacia la longevidad, pero no llegaron a probar causa y efecto.

El primer estudio, dirigido por la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC) y el Imperial College de Londres, examinó a más de medio millón de personas en 10 países de Europa. Aquellos que bebían unas tres tazas al día tendían a vivir más tiempo que los que no bebían café, reportó el estudio.

"Encontramos que un mayor consumo de café estaba asociado con un menor riesgo de muerte por cualquier causa y específicamente por enfermedades circulatorias y digestivas", dijo el autor principal Marc Gunter, del IARC.

El segundo estudio, que incluyó a más de 180.000 participantes de diversos orígenes étnicos en Estados Unidos, encontró ventajas para la longevidad sin importar que el café tuviera cafeína o fuera descafeinado.

Los bebedores de café tenían un menor riesgo de muerte por enfermedades del corazón, cáncer, derrame cerebral, diabetes y enfermedades respiratorias y renales. Aquellos que bebían una taza al día tenían un 12 por ciento menos de probabilidades de morir en comparación con los que no bebían café. Aquellos que bebían dos o tres tazas al día reducían el riesgo de muerte en 18 por ciento.

"No podemos decir que beber café prolongará su vida, pero vemos una asociación", dijo la autora principal Veronica Setiawan, profesora de medicina preventiva de la Keck School of Medicine de la Universidad del sur de California. "Si te gusta beber café, ¡bebe! Si no eres un bebedor de café, entonces tienes que considerar si deberías empezar", agregó.