

¡Café a diario igual a una vida más longeva!



Para todos los que al levantarnos es lo primero en nuestra mente, sabemos que hay algo realmente especial en el café. Aún así, por miedo a los efectos secundarios solemos limitar nuestro consumo por razones de salud.

Pero ahora, dos grandes estudios, realizados por investigadores de la Facultad de Medicina de la Universidad John Hopkins, han llegado aquí a calmar nuestros miedos.

Fueron realizados en más de 700,000 personas y descubrieron que mientras más café consumían los individuos, tenían menos probabilidades de padecer una muerte prematura por varias enfermedades, incluidas cáncer, diabetes y padecimientos cardiacos.

Y para aquellos que no se benefician de la cafeína, tenemos excelentes noticias, el descafeinado parece ofrecer los mismos beneficios a la salud.

Para el más grande de los dos estudios, los investigadores

analizaron los datos de un estudio nutricional que siguió a más de 520,000 personas de 10 países europeos por un promedio de 16.4 años. Mientras más café consumían los participantes, su riesgo de muerte era menor.

El 25% de los que más bebían café en el estudio tomaban tres o más tazas al día. Dentro de ese grupo, los hombres tenían 12% menos probabilidades a una muerte prematura y las mujeres un 7%.

Además de disminuir el riesgo general de muerte temprana, los científicos descubrieron una reducción en el riesgo de muerte por enfermedades del sistema digestos y el sistema circulatorio.

El segundo estudio siguió los hábitos alimenticios y de salud de 185,855 estadounidenses durante más de 16 años y descubrieron reducciones similares en el riesgo de muerte – en este caso por padecimientos cardíacos, cáncer, enfermedades respiratorias, accidente cerebrovasculares , diabetes y enfermedades renales.

A comparación de quienes no toman café, quienes tomaban de dos a tres tazas al día tenían 18% menos de probabilidad de muerte y quienes sólo tomaban una al día mostraron 12% menos de aquellos que se abstenían.

Ya que el café descafeinado también se asoció con una mayor longevidad es probable que la cafeína no sea la responsable de dicho beneficios (aunque si tiene otros beneficios). Los investigadores especularon que los beneficios podrían venir de otros compuestos extraídos cuando se prepara la bebida, especialmente los polifenoles.

Así que ya sabes que no te debes sentir culpable si te gusta disfrutar de una taza de café, aunque recuerda no excederte de más de cinco tazas porque entonces tu cuerpo te hará notar que te excediste.

Los resultados fueron publicados en la revista especializada
Annals of Internal Medicine.

Fuente: muyinteresante.