

Científicos: Beber café puede salvarle la vida



Estos efectos sobre la salud se consiguen tanto si la bebida es descafeinada o lleva cafeína.

Científicos estadounidenses han encontrado una razón más para no privarse del placer de tomar una buena taza de café: esta popular bebida ha sido asociada con una vida más larga, reporta EurekaAlert.

Según los investigadores del Centro de Cáncer de la Universidad de Hawái y la Escuela de Medicina Keck de la Universidad del Sur de California, el café está asociado con un riesgo más bajo de muerte por enfermedades cardíacas, cáncer, derrame cerebral, diabetes y enfermedades respiratorias y renales.

Estos efectos positivos se apreciaron tanto en sujetos afroamericanos como en japoneses americanos latinos o blancos,

precisa el estudio, que contó con la participación de 215.000 personas.

El estudio estableció que la gente que consume una taza de la bebida al día cuenta con un 12% menos de probabilidades de sufrir una muerte por estas enfermedades que los que no la consumen, mientras que para los que toman dos o tres tazas al día, esta probabilidad baja en un 18%.

Los científicos observaron que estos porcentajes no variaban si la gente bebía café normal o descafeinado, por lo que llegaron a la conclusión de que estos efectos no estaban ligados a la cafeína.

“No podemos decir que beber café prolongará su vida, pero vemos una asociación”, comentó la investigadora Veronica Setiawan. “Si le gusta beber café, bébalo. Si no es bebedor de café, entonces tiene que considerar si debe empezar a tomarlo”.

Fuente: rt.