

Estudio: estar sentado muchas horas y no tomar café aumenta el riesgo de muerte

Un grupo de investigadores chinos examinaron los datos de 10.639 participantes de encuestas nacionales de EE.UU. durante 13 años.

Las personas que permanecen sentadas más de seis horas al día y no toman café presentan una tasa de mortalidad más alta que aquellas que son consumidores de café y pasan menos tiempo sentadas, concluye un nuevo estudio publicado la semana pasada en la revista científica BMC Public Health.

Un grupo de investigadores de la Universidad de Soochow (China) examinaron los datos de 10.639 participantes de encuestas nacionales de EE.UU. a lo largo 13 años, tiempo durante el que **fallecieron 945**, incluidos 284 por **enfermedades cardiovasculares**.



Los resultados confirmaron que el consumo de café reduce el riesgo de muerte, mientras que el comportamiento sedentario lo aumenta.

Mientras, los análisis de los datos, en los que se tuvo en cuenta tanto el consumo del café como el tiempo que las personas permanecían sentadas, mostraron que las personas que no tomaban café y estaban sentadas más de seis horas al día tenían una **probabilidad 1,58 veces mayor de morir** que los consumidores de café que permanecían sentados menos de seis horas al día.

Esto indica que “la asociación entre el comportamiento sedentario y el aumento de la mortalidad solo se observó entre los adultos que no consumían café, pero no entre quienes sí lo hacían”, señalaron los investigadores en su estudio.

Fuente: rt.