Tres cafés al día ayudan a llegar a viejo

Escrito por julenm - 18/05/2012 10:04

La taza de café que se ha tomado en el desayuno le habrá sentado como nunca tras leer estas líneas. La segunda, tal vez a media mañana, aún mejor, y la de después de comer será ya la perfección. Porque esa medida, tres cafés al día, son el secreto para vivir más tiempo. Lejos de las advertencias sanitarias que siempre han removido la conciencia de sus adeptos -alteraciones nerviosas, insomnio o gastritis-, un nuevo estudio científico ha desvelado que sus consumidores moderados (tres tazas al día) tienen un riesgo de muerte un 10% menor que aquellas personas que no lo toman.

El informe no proviene de un grupo de investigación colombiano o brasileño subvencionado por la industria cafetera, sino que ha sido firmado por expertos del Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos (NCI) en la prestigiosa revista 'New England Journal of Medicine'. Sus autores buscaban algún tipo de relación entre el café y los tumores. En 1995 comenzaron a realizar un seguimiento a 400.000 personas de entre 50 y 71 años y 13 años después, en 2008, pusieron fin al trabajo de campo en busca de conclusiones.

Al final no han podido establecer un patrón entre café y cáncer, pero en cambio se han topado con un descubrimiento un tanto sorprendente: cuanto más café tomaban los individuos (con moderación), menos probabilidades tenían de morir por enfermedades cardíacas, respiratorias, ataques cerebrales, lesiones por accidentes, diabetes e infecciones. Eso sí: los científicos advierten de que «no pueden estar seguros» de que los datos extraídos «signifiquen que tomar café realmente hace que la gente viva más tiempo». Es decir, no garantiza más años, pero sí te ayuda a sortear los problemas que impiden que llegues a disfrutarlos.

De hecho, los investigadores se muestran incapaces de establecer una causa-efecto entre el hecho de beber tres cafés al día y tener menos riesgo de muerte. No saben por qué esta bebida logra esos beneficios, sólo se atreven a aseverar que los tiene. «Lo que sí creemos es que estos resultados que hemos obtenido dan cierta seguridad sobre que esta bebida no es nefasta para la salud», analiza el doctor Neal Freedman, responsable de la división de Genética y Epidemiología del Cáncer del NCI, y principal autor del estudio, en el que también se tuvieron en cuenta otros factores de mortalidad, como tabaquismo o consumo de alcohol.

Aunque en el estudio no se detalla, sus autores sí creen relevante la forma de preparación (filtrado, expreso o hervido), puesto que puede afectar a la «concentración de las sustancias -más de mil- presentes en el café que afectan a la salud. También tienen claro que da igual si la bebida es descafeinada o no: los resultados fueron similares en ambos casos.

=====