

## DIETA Y ENFERMEDADES: **¿Tomar café mejora la salud cardiovascular?**

Estudio analizó el efecto en 31 pacientes con lupus.

Un nuevo artículo en Rheumatology, publicado por Oxford University Press, concluye que consumir más cafeína puede mejorar la salud del corazón.

Las enfermedades vasculares, el daño de los vasos sanguíneos y sus consecuencias, el ataque cardíaco y el accidente cerebrovascular, se encuentran entre las principales causas de muerte en la población general. En los pacientes con enfermedades reumáticas inflamatorias, como el lupus y la artritis reumatoide, estos riesgos son incluso mayores.

Y hasta ahora, las recomendaciones de los médicos para reducir estos riesgos vasculares se centraban esencialmente en evitar los factores asociados. Esto incluía detener la inflamación, disminuir los medicamentos con cortisona, así como las recomendaciones convencionales como no fumar, reducir el colesterol y controlar la presión arterial alta.

Pero los investigadores de la U. La Sapienza de Roma, que participaron en este estudio, creen que la cafeína, presente en el café, el té y el cacao, ayuda activamente a las células progenitoras endoteliales, el grupo de células que ayuda a regenerar



**Aunque los resultados** sugieren que el café podría tener un efecto protector en el corazón, los expertos no recomiendan hacer cambios drásticos en la dieta sin antes consultar con un médico.

el revestimiento de los vasos sanguíneos y que están implicadas en el crecimiento vascular.

Además del conocido efecto estimulante sobre el cuerpo, la cafeína también ejerce un efecto antiinflamatorio porque se une a los receptores de la superficie de las células inmunes. El efecto del consumo de cafeína sobre la salud cardiovascular ha sido ampliamente investigado, con resultados contradictorios.

Los investigadores italianos estudiaron a 31 pacientes de lupus sin factores de riesgo cardiovascular tradicionales utilizando un cuestionario alimentario de siete días. Des-

pués de una semana, los expertos tomaron muestras de sangre de los pacientes para medir la salud de los vasos sanguíneos. Encontraron que los pacientes que consumían cafeína tenían una mejor salud vascular.

“El presente estudio es un intento de proporcionar a los pacientes información sobre el posible papel de la dieta en el control de la enfermedad”, dijo la autora principal del artículo, Fulvia Ceccarelli.

“Será necesario confirmar los resultados a través de un estudio longitudinal, destinado a evaluar el impacto real del consumo de café en la evolución de la enfermedad”.