



● SALUD

# EL CAFÉ EN LA MAÑANA PUEDE PROTEGER EL CORAZÓN MEJOR QUE TOMARLO DURANTE TODO EL DÍA

**EE.UU.** Investigación consideró más de 40 mil personas entre 1999 y 2018. Quienes bebían café en la mañana tenían 36% menos de probabilidad de morir por cualquier causa.

Efe

Las personas que beben café por la mañana tienen un menor riesgo de morir por enfermedad cardiovascular y de mortalidad global en comparación con los que lo hacen durante todo el día, según un estudio que publica la revista *European Heart Journal*.

La investigación, dirigida por la Universidad de Tulane (EE.UU.), incluyó a 40.725 adultos que participaron en la Encuesta Nacional de Examen de Salud y Nutrición de Esta-

nas que no tomaban café, aquellos que lo consumían por la mañana tenían un 16% menos de probabilidades de morir por cualquier causa y un 31% menos de morir por enfermedad cardiovascular.

Sin embargo, no hubo reducción del riesgo para los bebedores de café durante todo el día en comparación con quienes no lo tomaban, informó la Universidad de Tulane.

Además, los bebedores de café por la mañana se beneficiaron de los menores riesgos, tanto si eran bebedores mode-

hasta ahora "sugieren que el consumo de café no aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, y parece reducir el riesgo de algunas crónicas, como la diabetes de tipo 2", indicó el investigador Lu Qi, que encabezó la investigación.

Dados los efectos que la cafeína tiene en el organismo, querían comprobar "si el momento del día en que se bebe café tiene alguna repercusión en la salud del corazón", agregó la citada universidad.

Los resultados indican -destacó- que "lo importante no es



ES POSIBLE QUE CONSUMIR CAFÉ POR LA TARDE ALTERE EL RITMO BIOLÓGICO.

La investigación no dice por qué tomar café por la mañana reduce el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular, pero Lu apuntó una posible explicación.

"Consumir café por la tarde o por la noche puede alterar los ritmos circadianos y los niveles de hormonas como la melatonina. Esto, a su vez, provoca cambios en factores de riesgo cardiovascular como la inflamación y la presión arte-

## DIARIO DE ALIMENTACIÓN

Como parte del estudio, se preguntó a los participantes sobre todos los alimentos y bebidas que consumieron al menos un día, incluido si bebían café, cuánto y cuándo.

También incluyó un subgrupo de 1.463 personas a las que se pidió que completaran un diario detallado de alimentos y bebidas durante una semana completa.

Los investigadores pudie-

Londres (Reino Unido), indicó que es posible, como señalan los autores, que el consumo de café por la tarde o por la noche altere el ritmo biológico de la actividad simpática.

Durante la mañana "sue producirse un marcado aumento de la actividad simpática al despertarnos y levantarnos de la cama, un efecto que se desvanece durante el día y alcanza su nivel más bajo durante el sueño".