

# Tomar café por la mañana puede proteger el corazón

Un estudio plantea que el momento del día en que se toma esta bebida puede variar los efectos en la salud.

Agencia 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 publicado en 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 Estados Unidos (NHANES) entre 1999 y 2018.

Alrededor del 36% de los participantes en el estudio tomaban café por la mañana, principalmente antes del mediodía; el 16% a lo largo de todo el día y el 48% no consumía este producto.

Los resultados señalan que, en comparación con las personas que no toma-



DIVERSAS INVESTIGACIONES HAN DEMOSTRADO LOS BENEFICIOS QUE TIENE TOMAR CAFÉ.

ban 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, en un

comunicado la Universidad de Tulane.

Además, los bebedores de café por la mañana se beneficiaron de los menores riesgos, tanto si eran bebedores moderados (de dos a tres tazas), como si tomaban más de tres, mientras que los que consumían una taza o menos tuvieron una menor disminución del riesgo.

## INFORMACIÓN PREVIA

Las investigaciones realizadas 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 el trabajo.

Dados los efectos que la cafeína tiene en el organis-

mo, querían comprobar "si el momento del día en que se bebe café tiene alguna repercusión en la salud del corazón", agregó el especialista.

Los resultados indican, destacó Qi, que "lo importante no es sólo si se toma café o cuánto se toma, sino el momento del día en que se toma. No solemos dar consejos sobre el momen-

SHUTTERSTOCK

**31%**

**menos chances de morir por patologías cardiovasculares genera tomar café en la mañana.**

to en que se toma el café en nuestras orientaciones dietéticas, pero quizá deberíamos pensar en ello en el futuro".

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 arterial".

El investigador indicó que son necesarios más estudios para validar estos hallazgos en otras poblaciones, así como ensayos clínicos para probar el impacto potencial de cambiar la hora del día en que la gente toma café. ☺