

Se estudiaron 10.639 participantes y, ojo, no sirve el descafeinado

# ¿Pasa todo el día sentado trabajando?: un estudio dice que tomar café le puede mejorar la salud de un sorbo

La investigación detectó que las personas que consumían más café presentaban un 33% menos de probabilidades de morir por cualquier causa y un 54% menos de probabilidad de morir por enfermedades cardiovasculares en comparación con quienes no consumían café.

MARCELO POBLETE

**P**asar gran parte del día sentado en el trabajo es parte de la rutina de la mayoría de las personas. Y si prefiere acompañar esa rutina con una taza de café, no solo estarás más despierto, sino que, según un reciente estudio del Departamento de Nutrición e Higiene de los Alimentos de la Facultad de Medicina de la Universidad de Soochow, Suzhou, China, puede disminuir el riesgo de muerte provocada por diversas enfermedades en comparación con alguien que no toma café.

Existe un amplio consenso científico sobre los beneficios de los componentes del café. La investigación publicada este año en la revista "BMC Public Health", parte de Springer Nature, titulada "Asociación del tiempo diario sentado y el consumo de café con el riesgo de mortalidad por todas las causas y por enfermedades cardiovasculares entre los adultos estadounidenses", (lo puede leer en este link <https://goo.su/JDvYFWY>) con 10,639 participantes, estableció una relación entre la reducción en el riesgo de muerte y el consumo de café. Incluso las personas que consumían más café presentaban un 33% menos de probabilidades de morir por cualquier causa y un 54% menos de probabilidad de morir por enfermedades cardiovasculares en comparación con quienes no consumían café.

## Cafeína

Para obtener los resultados esperados, no sirve el descafeinado, ya que la cafeína es clave como componente, destaca la investigación, sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Estos beneficios favorecen principalmente al corazón y reducen las causas de muerte relacionadas con una mala salud. Lo interesante de la publicación científica es que establece una asociación entre dos aspectos, en cierta forma, antagónicos:



MARIOLA GUERRERO

**Es la primera investigación en su tipo que vincula el sedentarismo con un agente externo como el café para la prevención de enfermedades graves.**

el sedentarismo funciona como detonante de un sinnúmero de causas de muerte, y por otro lado, el café posee una gran cantidad de investigaciones previas que destacan sus beneficios para la salud.

## Cuida su cuore

Entre los consumidores de café analizados, el riesgo de mortalidad -debido a una enfermedad cerebrovascular- disminuyó considerablemente a medida que aumentaba el consumo de café en ellos "El beneficio que se ha otorgado al café tiene que ver con la presencia de polifenoles y su capacidad como antioxidante. Para combatir una enfermedad crónica que es secundaria a la inflamación, como la enfermedad cardiovascular", explica la doctora Paula Vergara, nutrióloga de la Clínica Indisa. Aunque para ella mecanismo directo no es del todo claro hasta ahora, "este estudio está realizado en un grupo grande de pacientes, con protocolos muy conocidos y con control de mecanismos contundentes", destaca sobre la publicación que resalta que las

personas que no consumían café y que pasaban 6 horas o más sentadas al día tenían un 58% más de riesgo de morir por cualquier causa, a diferencia de quienes sí eran consumidores habituales de café que pasaban menos de esas 6 horas sentados. La doctora Vergara indica que si bien el estudio no menciona ni cantidad ni tipo de café involucrado, "no existe hoy en día una cantidad recomendada de consumo de café", aunque "se aconseja que sea de grano y ojalá no después de las 16 horas por su efecto negativo sobre el sueño. En general, entre dos a tres tazas al día", recomienda.

## Café natural

La nutrióloga menciona que la investigación estudio no hizo diferencias entre tipo de endulzante en que las personas utilizaron al tomar café. Consultada si es que si deberíamos empezar a acostumbrarnos a tomar el café sin azúcar, dice que este aspecto "es un punto súper interesante, porque hoy hay muchos tipos y variedades de cafés, que, además vienen con un

contenido calórico importante: con cremas, jarabes con sabor y un exceso de cosas que lo hacen un ultraprocesado", advierte. "Las recomendaciones apuntan cada vez más a que nos alimentemos de la forma más natural posible y eso implica que si vamos a endulzar el café lo hagamos con algo natural y con moderación", sugiere la especialista.

## Sedentarismo

La encuesta nacional de salud 2016-2017 muestra que casi el 90% de la población en Chile es sedentaria, conducta que no ha cambiado en los últimos 15 años. Que la mayoría de las personas no practique ningún tipo de actividad física se vincula de manera directa a obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Sobre el trabajo científico pionero en este ámbito, aún falta mayor indagación para determinar si existe una relación dosis-respuesta entre el consumo de café y la reducción de la mortalidad con investigación comparada, se menciona en la publicación.

