



Los beneficios del consumo de café

Coffee consumption benefits

Jaime Bonilla Medina¹

RESUMEN

El punto central de esta reflexión gira alrededor de dos estudios recientes sobre la asociación entre consumo de café y mortalidad. Los trabajos apuntan a beneficio de la ingesta de café en la reducción de la mortalidad. En Colombia, pese al desprestigio ganado como tierra de narcotráfico y cultivos ilícitos con mayor razón, nos concierne realzar la bebida que nos caracteriza para recuperar el buen nombre en el marco internacional. Es importante estar atentos a las evidencias que van surgiendo sobre los beneficios de nuestra bebida nacional.

Palabras clave: (Fuente: DeCS) *cafeína, mortalidad, Colombia*

ABSTRACT

The central point of this reflection around two recent studies on the association between coffee consumption and mortality. The studies point to the benefit of coffee intake in the mortality reduction. In Colombia, despite the loss of prestige gained as a land of drug trafficking and illicit crops, it is our concern to enhance the beverage that characterizes us in order to recover our good name in the international context. It is important to be attentive to the evidence that is emerging about the benefits of our national drink.

Keywords: *caffeine consumption, mortality, Colombia (MeSH terms).*

Historial del artículo

Fecha de recepción: 25/10/2017

Fecha de aprobación: 25/11/2017

1 Médico Pediatra, columnista Diario el Liberal, Popayán, Colombia.

Correspondencia: Jaime Bonilla Medina. E-mail: jboneme@hotmail.com

Las recientes propiedades encontradas en el café como bebida, vuelven a originar comentarios favorables en los medios científicos. Colombia es el tercer país mayor productor del mundo y el primero en calidad suave. El 86% de colombianos toman café, en promedio 3,4 tazas por día.

Su principio activo es la cafeína, un alcaloide del grupo de las xantinas con múltiples acciones benéficas: mejora la atención y concentración del individuo. Incrementa el nivel de alerta y reduce la sensación de fatiga mental y física. Disminuye la incidencia de la diabetes y de enfermedades hepáticas. Consigue retardar la aparición del Alzheimer. Mejora el asma, alivia la migraña, aumenta la frecuencia y contractilidad cardíaca y el volumen de orina (1).

El exceso es perjudicial para la función mental, el sueño, aparatos digestivo y cardiovascular. Los hijos de madres consumidoras de café suelen nacer desnutridos(1). En niños, se debe restringir las bebidas cola y energizantes por el alto contenido de xantinas (una botella = cuatro tazas de café) (2). Por lo anterior se desaconseja en personas con enfermedades digestivas, del corazón, insomnio, estrés, epilepsia y ansiedad.

Pero el punto central de esta reflexión gira alrededor de dos trabajos de investigación publicados el pasado 17 de julio de 2017 en la acreditada revista *Annals of Internal Medicine* bajo el título: “El mayor consumo de café está asociado con menor riesgo de muerte”, hipótesis inexplorada por la ciencia médica y comprobada mediante estos dos serios estudios en un seguimiento durante 16 años, concluyéndose que el efecto de su ingesta podría ser sustancial en salud pública, incluso si es en poca cantidad (3).

Gunter y colaboradores examinaron en una cohorte la asociación de la toma de café con la mortalidad general y por causas específicas en 451.743 adultos de 10 países europeos. “Los resultados sugieren que los niveles de consumo de café están asociados con un menor riesgo de muerte específicamente por enfermedades digestivas y circulatorias”. Los hombres tomadores de tres o más tazas de café al día tuvieron una mortalidad general 12% inferior a la de aquellos que no lo bebían. Las mujeres tuvieron una mortalidad 7% menor (3).

En términos de mortalidad por causa específica, los hombres que tomaban café tuvieron un riesgo 59% menor de mortalidad por enfermedades digestivas, frente a quienes no lo bebieron. Las mujeres tuvieron una reducción de 40% y el beneficio fue particularmente grande para el riesgo de muerte por enfermedad cerebrovascular. Sin embargo, los autores también observaron un aumento en la aparición de cáncer de ovario.

Park de EEUU, realizó otro estudio en 185.855 habitantes americanos, afros y extranjeros. También informaron de una mayor ingesta de café asociada a un menor riesgo de muerte por cualquier causa, así como por enfermedad cardíaca, cáncer, enfermedad respiratoria, accidente cerebrovascular, diabetes y enfermedad renal (4).

Guallar, editorialista, concluye que el hallazgo de estos dos estudios contribuye a la generalización de catalogar al café como reductor del riesgo de mortalidad. Es prematuro hablar de la prevención eficaz de las enfermedades crónicas. Los beneficios en mortalidad del café pueden depender de otros componentes distintos de la cafeína. La ingesta moderada de tres a cinco tazas o 400 mg/día de cafeína, no está asociada con efectos adversos para la salud en adultos (5).

Colombia, pese al desprestigio ganado como tierra de narcotráfico y crimen, ahora, con mayor razón, concierne realzar nuestra bebida insigne, recuperar el buen nombre en el marco internacional convidando a tomar un tinto como mensaje de salud, afecto y hospitalidad. Es importante estar atentos a las evidencias que van surgiendo sobre los beneficios sobre nuestra bebida nacional.

REFERENCIAS

1. Gomez-Ruiz JA, Leake DS, Ames JM. In vitro antioxidant activity of coffee compounds and their metabolites. *J Agric Food Chem*. 2007;55:6962-9.
2. De Sanctis V, Soliman N, Soliman AT, Elsedfy H, Di Maio S, El Kholy M, et al. Caffeinated energy drink consumption among adolescents and potential health consequences associated with their use: a significant public health hazard. *Acta Biomed*. 2017 Aug 23;88(2):222-231.
3. Gunter MJ, Murphy N, Cross AJ, Dossus L, Dartois L, Fagherazzi G, et al. Coffee Drinking and Mortality in 10 European Countries: A Multinational Cohort Study. *Ann Intern Med*. 2017;167:236-247.
4. Park S, Freedman ND, Haiman CA, Le Marchand L, Wilkens LR, Setiawan VW. Association of Coffee Consumption With Total and Cause-Specific Mortality Among Nonwhite Populations. *Ann Intern Med*. 2017;167:228-235.
5. ¿Le encanta el café? Quizá a su corazón también. <https://consumer.healthday.com/espanol/diabetes-information-10/type-ii-diabetes-news-183/iquest-le-encanta-el-caf-eacute-quiz-aacute-a-su-coraz-oacute-n-tambi-eacute-n-697067.html>. (Consulta en julio 20 de 2017).