



## **Beber seis o más cafés al día aumenta el riesgo de enfermedad cardiaca hasta un 22%**

Una nueva investigación de la Universidad de Australia del Sur ha demostrado que beber seis o más cafés al día puede ser perjudicial para la salud, aumentando el riesgo de enfermedad cardiaca hasta en un 22 por ciento.

Investigando la asociación entre el consumo de café a largo plazo y las enfermedades cardiovasculares, los investigadores Ang Zhou y Elina Hyppönen, del Centro Australiano para la Salud de Precisión, dicen que su investigación confirma que el exceso de cafeína puede causar presión arterial alta, un precursor de la enfermedad cardiaca.

Esta es la primera vez que se establece un límite máximo para el consumo seguro de café y la salud cardiovascular. «El café es el estimulante más consumido en el mundo (nos despierta, aumenta nuestra energía y nos ayuda a concentrarnos), pero la gente siempre se pregunta: ¿Cuánta cafeína es demasiada», señala

Hyppönen.

«La mayoría de la gente estaría de acuerdo en que si bebes mucho café, puedes sentirte nervioso, irritable o incluso con náuseas: eso es porque la cafeína ayuda al cuerpo a trabajar más rápido y con más fuerza, pero también es probable que sugiera que se ha alcanzado el límite por el momento. También sabemos que el riesgo de enfermedades cardiovasculares aumenta con la presión arterial alta, una consecuencia conocida del consumo excesivo de cafeína», añade.

Utilizando datos del Biobanco del Reino Unido de 347.077 participantes de 37 a 73 años de edad, el estudio exploró la capacidad del gen metabolizador de cafeína (CYP1A2) para procesar mejor la cafeína, identificando mayores riesgos de enfermedad cardiovascular en línea con el consumo de café y las variaciones genéticas.

A pesar de que los portadores de la variación genética de procesamiento rápido son cuatro veces más rápidos en el metabolismo de la cafeína, la investigación no apoya la creencia de que estas personas puedan consumir más cafeína de forma segura, con más frecuencia, sin efectos perjudiciales para la salud.

«Se estima que se disfrutan unos tres mil millones de tazas de café todos los días en todo el mundo. Conocer los límites de lo que es bueno y lo que no es clave. Como con muchas cosas, se trata de moderación», concluye Hyppönen.

Texto: EP