



Un estudio dice que tomar tres o cuatro cafés no es malo

Tomar tres o cuatro tazas de café al día es probablemente más beneficioso que perjudicial, aunque es dudoso que pueda reducir el riesgo cardiovascular o de cáncer, según ha concluido una nueva evaluación de Nutrimedia.

Este proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (UPF) ha permitido analizar, con la colaboración del Centro Cochrane Iberoamericano (CCIB), los resultados de los principales estudios sobre los efectos del café en adultos, mujeres embarazadas, niños y adolescentes.

El trabajo concluye que beber tres a cuatro tazas de café al día «es seguro y probablemente sea más beneficioso que perjudicial para la salud».

Sin embargo, según ha informado la UPF, esta evaluación muestra que los resultados de las investigaciones disponibles tienen un grado de certeza «muy bajo» y que, por tanto, «es incierto o dudoso afirmar que el café sea beneficioso para la salud».

Los análisis de Nutrimedia, que evalúan la veracidad de mensajes de alimentación y salud, establecen cinco grados de certeza: cierto, probablemente cierto, probablemente falso, falso e incierto.

Para llevar a cabo esta evaluación, los investigadores han analizado los resultados de los principales estudios que han buscado los efectos del café en la salud de la población general, incluyendo adultos, mujeres embarazadas, niños y adolescentes.

Estos estudios aseguran que consumir tres o cuatro tazas diarias, en comparación con no tomar nada de café, produce un efecto mínimo en la reducción del riesgo de muerte y de enfermedad cardiovascular.

También indican que un elevado consumo de café, en comparación con un bajo consumo, tiene un efecto mínimo en la reducción del riesgo de padecer un cáncer.

Sin embargo, según Nutrimedia, estos resultados se califican como «inciertos o dudosos porque su grado de certeza es muy bajo».

Según la UPF, esto es así porque la mayoría de los estudios realizados son observacionales y tienen en general una certeza baja y, además, presentan «otras limitaciones derivadas del rigor en su ejecución y de la disparidad y poca precisión de sus resultados».

Para aclarar si realmente el café tiene algún beneficio o algún perjuicio «habría que realizar ensayos clínicos de calidad», ha concluido Nutrimedia.

Se calcula que el consumo medio de cafeína por persona es de 165 miligramos al día, de los cuales más del 60 % se asocia con el consumo de café.

Otras bebidas o alimentos como el té, el chocolate o las bebidas de cola son también fuentes de cafeína, aunque su contenido es variable.

El contenido de cafeína varía también en función del tipo de café y la forma de elaboración. Por ejemplo, se calcula que una taza de café instantáneo contiene 100 mg de cafeína, mientras que una taza de café filtrado contiene 140 miligramos; una taza de té contiene 75 mg de teína (cafeína y teína son la misma molécula con nombre diferente, según donde se encuentre).

Una bebida de cola puede contener hasta 40 mg de cafeína; una barrita de

chocolate negro puede contener hasta 50 mg, mientras que el chocolate con leche la mitad.

Nutrimedia ha recordado que los límites de seguridad en el consumo de cafeína se establecen en una ingesta de 400 mg al día para adultos sanos, según las guías médicas.

Los niños y adolescentes no deberían sobrepasar los 2,5 mg por kilo de peso, aunque, según Nutrimedia, se necesitan más estudios para ver qué efectos tiene el consumo de cafeína a largo plazo.

En las mujeres embarazadas, en época de lactancia o que están buscando un embarazo, los límites recomendados varían entre 200 y 300 mg al día, por la posible relación entre consumo de cafeína y bajo peso al nacer.