Por Yamila Berdayes

Ingerir café de manera prudente resulta saludable.salud.com

Néctar de vida

Asocian beber café con vivir más y mejor, sugerencia de Raquel Fernández, de La Habana

BEBER de dos a tres tazas de café al día se asocia con una vida más larga y un menor riesgo de enfermedad cardiovascular, sobre todo si se compara con no ingerir ni una gota de esta bebida. Los resultados son aplicables al café molido, al instantáneo y al descafeinado, según nuevas investigaciones.

Por ejemplo, la Sociedad Europea de Cardiología ha publicado un estudio en el que se relaciona el consumo de dos o tres tazas de café al día con una existencia saludable, desde el punto de vista cardiovascular.

Con observación y participación de un amplio número de personas –concretamente 449 563 adultos de entre 40 y 69 años de edad–, que no padecieran arritmias, ni otras enfermedades cardiovasculares al inicio del experimento, el objetivo era estudiar las asociaciones que se daban entre los distintos tipos de café y las arritmias, las enfermedades cardiovasculares y la muerte. En el grupo de las enfermedades cardiovasculares se incluyó la enfermedad coronaria, la insuficiencia cardíaca congestiva y el accidente cerebrovascular isquémico.

"En este amplio estudio observacional, el café molido, el instantáneo y el descafeinado se asociaron a reducciones equivalentes de la incidencia de enfermedades cardiovasculares y de la muerte causada por estas o por cualquier causa", dijo el autor del estudio, el profesor Peter Kistler, del Instituto de Investigación del Corazón y la Diabetes Baker, de Melbourne (Australia). "Los resultados sugieren que la ingesta de leve a moderada de café molido, instantáneo y descafeinado debería considerarse parte de un estilo de vida saludable".

A los participantes se les preguntó en un cuestionario cuántas tazas de café solían beber al día y de qué tipo. Las respuestas se encuadraban en seis categorías: ninguna taza, menos de una, una, de dos a tres, de cuatro a cinco y más de cinco tazas al día.

Se comparó a los bebedores del líquido con los no bebedores para ver cuál era la incidencia de arritmias, enfermedades cardiovasculares y muerte en un grupo y en otro. Previamente se tuvieron en cuenta ciertos factores como la edad, el sexo, la etnia, la obesidad, la hipertensión arterial, la diabetes, la apnea obstructiva del sueño, el hábito de fumar, el consumo de té y alcohol. La información sobre los resultados se obtuvo de las historias clínicas y los registros de defunción.

Todos los tipos de café se relacionaron con una reducción de la muerte por cualquier causa. La mayor reducción del riesgo se observó en la categoría de dos a tres tazas al día. A 43 173 personas (9.6 por ciento) se les diagnosticó una enfermedad cardiovascular a lo largo del estudio. Todos los tipos de café se asociaron con un menor riesgo de sufrir este tipo de enfermedades. De nuevo, el riesgo más bajo se observó tomando dos a tres tazas de café al día. En comparación con las personas que declararon no consumirlo, los que sí lo toman redujeron la probabilidad de sufrir alguna enfermedad cardiovascular.

Se diagnosticó una arritmia en 30 100 participantes (6.7 por ciento) durante el seguimiento. El café molido e instantáneo, pero no el descafeinado, se asoció a una reducción de las arritmias, incluida la fibrilación auricular. El profesor Kistler dijo: "La cafeína es el componente más conocido del café, pero esta bebida contiene más de 100 componentes biológicamente activos. Es probable que los compuestos sin cafeína sean los responsables de las relaciones positivas observadas entre el consumo de café, las enfermedades cardiovasculares y la supervivencia. Nuestros resultados indican que no debe desaconsejarse el consumo de cantidades modestas de café de todo tipo, sino que puede disfrutarse como un comportamiento saludable para el corazón".

Hacer crucigramas es ejercicio beneficioso para la salud mental.
cursosonlineweb.com

Pasatiempo relevante

A las mujeres se les da mejor hacer crucigramas, sugerencia de Ana Isabel Montana, de Artemisa

SE cree que esta práctica en las mujeres tiene ventaja, quizá, pequeña pero robusta. Un equipo de investigadores de la Universidad de Bergen, en Noruega, analizó los resultados de 168 estudios sobre las diferencias de género en fluidez verbal y memoria verbal-episódica. La fluidez verbal es una medida del vocabulario propio, mientras que la memoria episódica verbal es la capacidad de recordar palabras que uno ha encontrado en el pasado.

Los expertos descubrieron que las mujeres son mejores para encontrar y recordar palabras que los hombres. "Las mujeres eran indudablemente mejores". "La ventaja femenina es constante a lo largo del tiempo y la duración de la vida, pero también es relativamente pequeña", comentó Marco Hirnstein, coautor del trabajo que publica la revista **Perspectivas sobre la ciencia psicológica**.

"Hasta ahora, la atención se ha centrado principalmente en las habilidades en las que sobresalen los hombres. Sin embargo, en los últimos años la atención se ha desplazado más hacia las mujeres", dicen los autores.

Los investigadores creen que los resultados podrían ayudar a mejorar las evaluaciones de diagnóstico que examinan estas habilidades verbales, como la demencia.

"Proponemos que la ventaja femenina surge de una intrincada interacción de factores biológicos, psicológicos y socioculturales", concluyen los expertos.