

Tomar más de cuatro tazas de café al día aumenta el riesgo de muerte en menores de 55 años.

Un nuevo estudio realizado por los investigadores de la Arnold School of Public Health de la Universidad de Carolina del Sur (EEUU) afirma que **tomar más de 28 cafés a la semana (4 diarios) aumenta el riesgo de muerte en un 21%.**
En las personas menores de 55 años el riesgo se duplica, llegando a un 56%.

La investigación, publicada en Mayo Clinic Proceedings, trataba de valorar el impacto del consumo de café en casos de muerte por múltiples causas, haciendo hincapié en los fallecimientos por enfermedades cardiovasculares.

Para ello, utilizaron expedientes médicos con un seguimiento medio de 17 años (entre 1979 y 1998) en un total de 43.000 personas de edades comprendidas entre 20 y 87 años. Además, tuvieron que rellenar un cuestionario detallando sus hábitos, incluyendo el consumo de esta preciada bebida estimulante.

Durante la investigación, que duró casi dos décadas, se registraron un total de 2.512 muertes (el 87,5% eran hombres). El 32% de ellas, se produjeron a consecuencia de una enfermedad cardiovascular. Además, también se observó que, independientemente del sexo, los mayores consumidores de café eran propensos a fumar y tenían menor capacidad cardiorrespiratoria.

La peor parte se la llevan las mujeres, que incluso con un menor consumo, tienen mayores probabilidades. En el caso concreto de las más jóvenes los datos son llamativos, ya que tienen un riesgo dos veces mayor de mortalidad por cualquier causa.

"Tras valorar los datos del estudio, recomendamos tomar de una a tres tazas de café al día" dijo el co-autor Xuemei Sui, profesor de la Escuela Arnold de Salud Pública de la Universidad de Carolina del Sur en Columbia. "Beber más de cuatro tazas de café al día puede poner en peligro nuestra salud."

Fuente: http://www.quo.es/salud/cuidadito-con-el-cafe

{jcomments on}