

---

Sep 22, 2016 | Escrito por Josmaira Carrasquel | 0

Una taza de café disminuye el riesgo de padecer depresión, por lo menos en las mujeres. / Foto: spanishsaborami

El café ha sido una bebida erróneamente asociada a muchos males. Contrario a esto, diversos estudios alrededor del mundo han desmentido estas teorías y resaltan los efectos beneficiosos que puede generar en el organismo el consumir unas cuantas tazas de café al día.

### **Previene el Alzheimer**

Está comprobado que el café ayuda a prevenir algunas enfermedades neurodegenerativas gracias a su gran aporte de antioxidantes. Según un estudio científico beber de tres a cinco tazas de café al día reduce hasta en un 20 por ciento el riesgo de padecer Alzheimer.

### **Evita el riesgo de padecer diabetes tipo 2**

Ayuda a prevenir la aparición de diabetes tipo 2, aún se desconoce el mecanismo por el cual el café disminuye el riesgo de padecer diabetes tipo 2, pero diferentes estudios han demostrado este beneficio del café entre un 25 y un 50 por ciento.

### **Disminuye el peligro de padecer enfermedades cardiovasculares**

Beber entre dos y cuatro tazas al día reduce también en un 20 por ciento el riesgo de padecer enfermedades del corazón.

### **Ayuda a controlar el peso**

Es un alimento que posee muy pocas calorías (prácticamente insignificantes) por lo que si se toma solo o con leche desnatada y poca azúcar, aporta sus diferentes nutrientes sin riesgo de aumentar el peso. Además, ayuda a acelerar el metabolismo y a quemar el exceso de grasa.

### **Limpia las arterias**

Un grupo de investigadores surcoreanos analizó a más de 25 mil personas y los resultados determinaron que aquellos que bebían cantidades moderadas de café tenían menos probabilidades de tener las arterias obstruidas.

### **Frena el envejecimiento**

Su gran contenido en antioxidantes ayuda a frenar el proceso de envejecimiento. El consumo del café permite eliminar del organismo los radicales libres, capaces de dañar las células y causar alteraciones en el cuerpo.

### **Combate la depresión**

Según un estudio de la universidad de Harvard, el riesgo de sufrir depresión disminuye cuando se aumenta el consumo de café, al menos en las mujeres. Según un estudio realizado a mujeres que padecían depresión, quienes consumieron cuatro o más tazas de café al día desarrollaron la depresión en un 20 por ciento menos.

### **Es diurético**

El café posee cierto efecto diurético que ayuda a evitar la retención de líquido, a eliminar toxinas y reducir las celulitis.

**Contenido Relacionado:** [Un nuevo uso de la borra del café que seguro no conocías](#) [1]

## **Categoría:**

- [Salud](#) [2]

### **Addthis:**

**Antetitulo:** Según diversos estudios

**Del día:** No

**Créditos:** Salud180

**Titulares:** Si

**Destacada:** No

**Source URL:** <http://www.radiomundial.com.ve/article/conozca-los-beneficios-de-el-caf%C3%A9-en-el-organismo>

### **Links:**

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/article/un-nuevo-uso-de-la-borra-del-caf%C3%A9-que-seguro-no-conoc%C3%ADas>

[2] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/Salud>