

---

Jul 11, 2017 | Escrito por Zenaida Mercado | 0

Foto archivo

El consumo de café está asociado a un menor riesgo de infarto, cáncer, embolia, diabetes y enfermedades respiratorias y renales, según un informe presentado por la universidad del Sur de California (USC).

Así, el consumo de esta bebida aromática está asociado con una mayor esperanza de vida, pues aquellos que consumen una **taza de café** al día son un 12 % menos propensos a sufrir estas enfermedades que los que no lo toman.

Y si aumenta el consumo disminuye la propensión, según la investigación dirigida por Veronica Setiawan, profesora asociada de Medicina Preventiva de la Escuela de Medicina Keck de USC.

El análisis de los datos de más de **215.000 participantes** mostró que el consumo de tres tazas de café al día hace a la persona un 18 % menos propensa a morir de estas enfermedades principales.

“No podemos decir que tomar café prolongará su vida, pero vemos una asociación”, destacó Setiawan al señalar que los resultados no se diferencian si el consumo es de café normal o decafeinado.

“Si a usted le gusta tomar café, itómelo! Y si usted no es un tomador de café, entonces debería considerar comenzar a serlo”, agregó la investigadora.

El análisis, que será publicado este martes en la revista científica Anales de Medicina Interna, utilizó la información de un estudio multiétnico de factores de riesgo de la calidad de vida realizado conjuntamente por el Centro de Cáncer de la Universidad Hawai y la escuela Keck.

“Hasta ahora había muy pocos datos disponibles para la asociación entre el consumo de café y la mortalidad en personas no blancas en Estados Unidos y en cualquier otra parte”, afirmó la investigación.

“Estas investigaciones son importantes porque los patrones de estilo de vida y los riesgos de enfermedades pueden variar sustancialmente a través de los fondos raciales y los hallazgos de un grupo no necesariamente se aplican a otros”, señala USC.

“El ver patrones similares en distintas poblaciones da un respaldo biológico sólido al argumento de que el café es bueno para usted ya sea blanco, afroamericano, latino o asiático”, aseguró Setiawan.

Entre otras posibles razones está que el café contiene una gran cantidad de antioxidantes y compuestos fenoles “que juegan un papel importante en la prevención del cáncer”, destacó la científica.

Setiawan señaló que aunque el estudio no muestra la causa “o el punto en que los químicos del café pueden tener este ‘efecto de elixir’, está claro que el café puede ser incorporado en una dieta y un estilo de vida saludables”.

**Contenido Relacionado:** [En Taiwán puede imprimir su foto favorita en su café \(+fotos\)](#) [1]

## Categoría:

- [Salud](#) [2]

**Addthis:**

**Antetitulo:** Según estudios

**Del día:** No

**Créditos:** EFE

**Titulares:** No

**Destacada:** No

**Source URL:** <http://www.radiomundial.com.ve/article/de-esta-manera-usted-puede-reducir-el-riesgo-de-sufrir-infartos>

**Links:**

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/node/977>

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