

simyo
MI PROPIA TELEFONÍA MOVIL

CANAL
IFEMA
Feria de Madrid

ep europa press
www.europapress.es

Martes, 2 de junio 2009

En esta sección

Usuario Entrar

Buscar... Buscar

NACIONAL	INTERNACIONAL	economía y finanzas	DEPORTES	epsocial	TECNOLOGÍA	CULTURA	GENTE	INNOVA	LENGUAS			
OTR PRESS	TV	SALUD	CIENCIA	MOTOR	COMUNICADOS	Fotos	Videos	Cotizaciones	Sorteos	Tiempo	Tráfico	Cartelera

Salud

LA EXCITACIÓN PREVIENE LA NEURODEGENERACIÓN

Tres cafés diarios reducen el riesgo de Alzheimer



Foto: captura

Ampliar lo que equivale a entre tres y cinco tazas de café.

MADRID, 1 Jun. (EUROPA PRESS) -

El consumo moderado de café, de entre tres y cinco tazas al día, resulta beneficioso para prevenir la aparición del Alzheimer gracias a la mejora de las capacidades cognitivas que provoca la cafeína, según las conclusiones de un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Kuopio en Finlandia.

En dicha investigación se hizo un seguimiento a más de 1.409 personas durante 26 años, observándose que aquellos que tomaban café presentaban menos Alzheimer que el resto. En concreto, el riesgo de padecer esta enfermedad se redujo hasta en un 65 por ciento en las personas que tomaban unos 300 miligramos de cafeína,

Según explicó el responsable de Neurobiología Molecular del Departamento de Bioquímica de la Universidad de Barcelona, Rafael Franco, el café "previene la neurodegeneración al provocar un aumento de la situación de alerta y excitación". Esto puede deberse bien a los efectos de la cafeína, que resulta beneficiosa para la cognición, o bien a los antioxidantes de otros de sus componentes, como los ácidos caféico o clorogénico, que frenan la degeneración neuronal que deriva en Alzheimer.

En cualquier caso, el estudio advierte de mejoras en la prevención de esta enfermedad en pacientes que tomaron café durante gran parte de su vida, al menos durante 20 años, señaló el doctor Franco.

Esta última investigación concuerda con diversos estudios que resaltan los "múltiples beneficios" que el café tiene para la salud. De hecho, en el caso de otras enfermedades neurológicas como el Parkinson, su consumo moderado puede reducir entre 2-3 veces el riesgo de padecer esta enfermedad.

En estos casos es la cafeína la que, como antagonista de la adenosina, mejora la función de la hormona dopamina e impide que baje el tono cerebral, mientras que los antioxidantes del café son los que aportan beneficios en la prevención de la diabetes.

CAFÉ NORMAL O DESCAFEINADO, PARA LA DIABETES

De este modo, según diversos estudios, el consumo de café está relacionado con una menor incidencia de la diabetes gracias al aumento de la adiponectina, una hormona que mejora la resistencia de los cafeteros a la insulina, señaló la jefa asociada de Endocrinología y Nutrición de la Fundación Jiménez Díaz, Pilar Riobó.

Además, estas investigaciones determinan que similares beneficios del café natural o el descafeinado, lo que favorece que, en pacientes que sean más sensibles a la cafeína, se pueda optar por el café descafeinado, señaló esta experta.

En el caso de los pacientes ya diagnosticados con diabetes, Riobó resaltó un empeoramiento del metabolismo de la glucosa tras la ingesta del café. No obstante, los pacientes diabéticos pueden tomar café de forma moderada ya que "lo que importa es el efecto a largo plazo", provocado por la resistencia a la oxidación del colesterol LDL y por el efecto termogénico de la cafeína que favorece la pérdida de peso.

Del mismo modo, durante un encuentro con los medios organizado por el Centro de Información Café y Salud (CICAS), el internista y médico de familia Mariano de la Figuera, quiso derribar "falsos mitos" sobre el café y aseguró que su consumo es recomendable "incluso en pacientes hipertensos".

"A los pacientes con hipertensión arterial se les pide que reduzcan su ingesta pero no que la eliminen por completo, por lo que entre una y tres tazas al día puede ser asumible sin que aumente el riesgo", señaló.

De hecho, en casos de cardiopatía isquémica o de ictus tampoco empeora el pronóstico cardiovascular de estos pacientes. En pacientes con cirrosis hepática, se ha observado incluso que el café "puede proteger al hepatocito ante las agresiones de la toxicidad del alcohol".



Más Noticias Más Leídas

- El PSOE considera "escandaloso" el nuevo retraso en la construcción de los hospitales del Norte y del Sur de Tenerife
- Estudios demuestran que los servicios de urgencia son la primera línea de choque contra la nueva gripe
- La Cámara tinerfeña acoge mañana una jornada donde se disertará sobre los riesgos psicosociales del ámbito laboral
- Una consultora catalana y un ingeniero sevillano, los españoles desaparecidos
- Más de 2.400 especialistas asisten en Zaragoza al 58º Congreso Nacional de la Asociación Española de Pediatría
- Padres de alumnos del Colegio Pío Baroja de Madrid creen que se debería haber actuado antes
- Las clases del instituto madrileño Isaac Albéniz se suspenderán hoy
- Sindicatos se concentrarán hoy ante Educación en protesta por los "incumplimientos" en salud laboral
- Fernández Vara inaugura hoy en Mérida el XVI Congreso Nacional de Hospitales
- El XVI Congreso Nacional de Hospitales arranca hoy en Mérida con la conferencia de la directora Inma Shara
- El XVI Congreso Nacional de Hospitales arranca mañana en Mérida con la conferencia de la directora Inma Shara
- Trabajadores de Urgencias del Puerta de Hierro plantearán movilizaciones si no se soluciona la

Suscríbete a las noticias de Salud en tu entorno:

Titulares en tu Web - Boletín Personalizado

Tratamiento Alzheimer

Nueva terapia con Celulas Madre Primera clinica en toda Europa!
www.xcell-center.es/Alzheimer

Anuncios Google