

Alto consumo de café aumentaría riesgo de sufrir demencia

Un estudio realizado por la Universidad de Australia del Sur (UniSa) ha revelado que un alto consumo de café se asocia con volúmenes cerebrales más pequeños y el riesgo de desarrollar demencia.

Para llegar a esas conclusiones, los investigadores evaluaron los efectos de café en el cerebro entre 398.646 participantes de 37 a 73 años del Biobanco del Reino Unido, de los cuales 17.702 contaban con información de resonancias magnéticas, que proporcionan imágenes detalladas de los órganos y tejidos del cuerpo.

Los especialistas determinaron que aquellos que tomaban más de seis tazas de café al día tenían más del 53 % de probabilidades de desarrollar demencia en comparación con quienes consumen entre una o dos tazas diarias. Asimismo, el alto consumo de la bebida que supere las cantidades indicadas se asocia con volúmenes cerebrales más pequeños y aumentaría el riesgo de accidentes cerebrovasculares.

La investigadora principal y directora del Centro Australiano de Salud de Precisión de UniSA, Elna Hyppönen, explica que no se trata de eliminar el café de la dieta, sino de encontrar el equilibrio. «La moderación es la clave», precisó la experta.

«Junto con otra evidencia genética y un ensayo controlado aleatorio, estos datos sugieren fuertemente que un alto consumo de café puede afectar negativamente la salud del cerebro. Si bien se desconocen los mecanismos exactos, una cosa simple que podemos hacer es mantenernos hidratados y recordar beber un poco de agua junto con esa taza de café», agregó Hyppönen.

[800NOTICIAS](#)