

NOTA DE PRENSA

El consumo de café resulta seguro, pero es dudoso que pueda reducir el riesgo cardiovascular o de cáncer

- Consumir tres o cuatro tazas de café al día probablemente es más beneficioso que perjudicial
- El contenido de cafeína varía mucho en función del tipo de café y la forma de elaboración

Barcelona, 9 de febrero de 2018. – El consumo de tres a cuatro tazas de café al día es seguro y probablemente sea más beneficioso que perjudicial para la salud, según una nueva evaluación de Nutrimedia, un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica (OCC-UPF) en colaboración con el Centro Cochrane Iberoamericano (CCIb). Esta evaluación muestra que los resultados de las investigaciones disponibles tienen un grado de certeza muy bajo y que, por lo tanto, es incierto o dudoso afirmar que el café sea beneficioso para la salud. Los análisis de Nutrimedia, que evalúan la veracidad de mensajes de alimentación y salud, establecen cinco grados de certeza: cierto, probablemente cierto, probablemente falso, falso e incierto.

Para llevar a cabo esta evaluación, se han analizado los resultados de los principales estudios que han investigado los efectos del café en la salud de la población general, incluyendo adultos, mujeres embarazadas, niños y adolescentes. Estos estudios indican que consumir tres o cuatro tazas diarias, en comparación con no tomar nada de café, produce un efecto mínimo en la reducción del riesgo de muerte y de enfermedad cardiovascular; asimismo, los resultados de las investigaciones muestran que un elevado consumo de café, en comparación con un bajo consumo, tiene un efecto mínimo en la reducción del riesgo de sufrir un cáncer.

Sin embargo, estos resultados se califican como inciertos o dudosos porque su grado de certeza es muy bajo. Esto es así, en primer lugar, porque la mayoría de los estudios realizados son observacionales, y estos estudios tienen en general una certeza baja. Además, estos estudios presentan otras limitaciones derivadas del rigor en su ejecución y de la disparidad y poca precisión de sus resultados. Para aclarar si realmente el café tiene algún beneficio –o algún perjuicio– haría falta realizar ensayos clínicos de calidad.

Se calcula que el consumo medio de cafeína por persona es de 165 mg al día, de los cuales más del 60% se asocia con el consumo de café. Otras bebidas o alimentos como el té, el chocolate o las bebidas de cola son también fuentes de cafeína, aunque su contenido es variable. El contenido de cafeína varía también en función del tipo de café y la forma de elaboración. Por ejemplo, se calcula que una taza de café instantáneo contiene 100 mg de cafeína, mientras que una taza de café filtrado contiene 140 mg; una taza de té contiene 75 mg de teína (cafeína y teína son la misma molécula con nombre diferente, según dónde se halle); una bebida de cola puede contener hasta 40 mg de cafeína; una barrita de chocolate negro puede contener hasta 50 mg, mientras que el chocolate con leche la mitad.

Los límites de seguridad en el consumo de cafeína se establecen en una ingesta de 400 mg al día para adultos sanos, según las guías médicas. Los niños y adolescentes no deberían sobrepasar los 2,5 mg por kilo de peso (niños de 4 a 6 años, un máximo de 45 mg al día; niños de 7 a 9 años, un máximo de 62,5 mg al día, y niños de 10 a 12 años, no más de 85 mg al día), aunque se necesitan más estudios para ver qué efectos tiene el consumo de cafeína a largo plazo. En las mujeres embarazadas, en época de lactancia o que están buscando un embarazo los límites recomendados varían entre 200 y 300 mg al día, por la posible relación entre consumo de cafeína y bajo peso al nacer.

Para acceder al informe técnico: <https://tinyurl.com/y8cwemvw>

Sobre Nutrimedia (www.upf.edu/web/nutrimedia)

Nutrimedia es un proyecto del Observatorio de la Comunicación Científica de la Universidad Pompeu Fabra (OCC-UPF), en colaboración del Centro Cochrane Iberoamérica (CCIb), que evalúa el grado de confianza científica que merecen algunos mensajes sobre alimentación y salud (noticias, anuncios, mitos y preguntas del público). Los resultados de las evaluaciones, que se publican en la web del proyecto, pretenden ofrecer datos y criterios científicos para ayudar a los ciudadanos a tomar decisiones informadas sobre nutrición. El OCC-UPF es un centro especial de investigación para el estudio de la transmisión de conocimientos científicos y tecnológicos a la sociedad, y el análisis de la relación entre ciencia, medios de comunicación y sociedad. El CCIb es uno de los 14 centros internacionales de la Colaboración Cochrane, una organización internacional que con sus revisiones sistemáticas de los mejores datos de la investigación ha contribuido a transformar en los últimos 20 años la manera en que se toman las decisiones sobre las intervenciones de salud.

Para más información, contactar con:

Alba Irigoyen Gómez

Responsable de comunicación de Nutrimedia (OCC-UPF)

nutrimedia@upf.edu | Tel. 669 999 343