

¿QUIERES UN CAFÉ?: BENEFICIOS CARDIOVASCULARES

Autor: Marcos García Aguado

Fecha de publicación: 07/10/2021

Patología: Cardiopatía isquémica / Categoría: Actualización

Tiempo de lectura: 5 minutos

<https://www.carprimaria.com/leer-ci/cafe-corazon-salud>



Mucha gente tiene auténtica pasión por el café. Pero ¿aporta beneficios cardiovasculares o es perjudicial?

Los últimos estudios de los que disponemos son de mayor calidad, prospectivos, con tiempos de seguimientos más largos y con mayores tamaños muestrales. Esto nos permite poder hablar con mayor evidencia del café y sus efectos.

A NIVEL DE SALUD CARDIOVASCULAR EN POBLACIÓN SANA

Un estudio amplio observacional (*unos 500000 participantes, publicado como E-poster en el congreso europeo de cardiología de 2021*) realizado con participantes sin enfermedad cardiovascular, describe una asociación entre el consumo de leve a moderado de café (*aquel correspondiente a 0.5 a 3 tazas diarias*) con una reducción del riesgo de accidente cerebrovascular del 21%, de muerte cardiovascular del 17% y de muerte por todas las causas del 12%. Además, aporta beneficios en la estructura y función cardíaca, objetivadas por resonancia cardíaca magnética. Los beneficios más contundentes, estadísticamente hablando, fueron los relacionados con la mortalidad por cualquier causa.

Para los consumidores más importantes de café, es decir, aquellos con más de 3 tazas al día, no se observaron mayores reducciones de eventos y muerte, pero sí mayores beneficios en estructura y función cardíaca por cardioresonancia.

Se puede decir que el consumo regular de café, de leve a intenso, en población sin enfermedad cardiovascular, no presenta efectos perjudiciales para la salud cardiovascular.

En cambio, si presenta efectos protectores y también parece revertir los efectos del envejecimiento en la función y estructura cardíaca.

Pero hay distintos tipos de café, **¿influye?**

En el estudio el 55% consumían café instantáneo, 23% filtrado/molido y 20% descafeinado. El consumo de café instantáneo se asoció con beneficios en mortalidad por todas las causas, el filtrado beneficio tanto en mortalidad por todas las causas como cardiovascular y accidente cerebrovascular, y el descafeinado se asoció a un menor riesgo de mortalidad por todas las causas y cardiovascular.

¿Y en el riesgo arrítmico?

La posible relación entre arritmias como la fibrilación auricular y el café no fueron estudiadas en este estudio.

¿Qué podemos concluir realmente teniendo en cuenta lo bueno y malo del estudio?

Lo bueno:

- se trata de un gran estudio, de 468629 participantes, sin enfermedad cardiovascular establecida, con predominio de mujeres (56%) y con edad promedio de 56 años, basado en los datos del **Biobank de Reino Unido**,
- seguimiento durante 11 años y ajustado a otras variables (parámetros antropomórficos, presión arterial, diabetes mellitus, niveles de colesterol, nivel socioeconómico, consumo de determinados alimentos...),
- los cambios estructurales y funcionales se midieron por cardioresonancia (en un total de 30650 participantes).

Lo malo:

- es un estudio observacional, por lo que no se puede establecer relación causal, solo generar hipótesis,
- no se identificó una ingesta óptima de café,
- el consumo de café se controló por medio de autocuestionarios.

El consumo de café en población sin enfermedad cardiovascular es seguro y parece presentar beneficios discretos en el envejecimiento cardíaco y podría ser responsable de un efecto protector a nivel de accidentes cerebrovasculares y mortalidad cardiovascular y por todas las causas, siendo el café instantáneo el que menos beneficios aporta.

¿Debo mandar a mis pacientes que empiecen a tomar café?

Al menos podremos decir que si toman café, sigan haciéndolo, nada indica que presente efectos perjudiciales en población sin enfermedad cardiovascular.

A NIVEL ARRÍTMICO*

Este mismo año 2021 se publicaron los datos de un estudio comunitario prospectivo longitudinal* que pretende aclarar si existe relación entre el consumo de café y el riesgo arrítmico (*idea hasta ahora muy extendida, pero poco fundamentada*). El estudio pretende ver si hay una relación entre el consumo de café y los eventos arrítmicos, estudiándose la fibrilación auricular, flutter auricular, taquicardias supraventriculares y ventriculares, y complejos auriculares y ventriculares ectópicos. Además, se realizó una aleatorización mendeliana, obteniendo el ADN de los participantes a partir de muestras biológicas para ver la relación de los efectos del café teniendo en cuenta la capacidad metabólica de la cafeína de cada participante.

Se incluyeron un total de 386258 participantes con edad media de 56 años y predominio del sexo femenino (52.3%) del **Biobank de Reino Unido**.

Tras realizar los ajustes por variables demográficas, comorbilidades, estilo de vida, se concluyó que el café se asocia a un riesgo significativamente menor de arritmias, con una caída del 3% del riesgo por cada taza de café consumido.

Si se analiza cada uno de los diferentes tipos de arritmia, el café se asoció a una reducción significativa del riesgo de fibrilación auricular, flutter auricular y taquicardia supraventricular.

Los polimorfismos identificados en el ADN de los participantes responsables de su capacidad de metabolización de la cafeína no modificaron el resultado.

¿Por qué este beneficio?

Podría deberse a los cambios en las propiedades eléctricas a nivel cardiaco, entre otras posibilidades.

¿Qué podemos concluir de este estudio teniendo en cuenta lo bueno y lo malo?

Lo bueno:

- estudio amplio de más de 300000 pacientes,
- interesante estudio por valoración de polimorfismos relacionados con la metabolización de la cafeína.

Lo malo:

- el consumo de café se valora por medio de autocuestionarios y se basa en los análisis según consumo inicial de café,
- no se especificaba el tipo de café que el paciente tomaba.

Las características del estudio parecen mostrar seguridad a nivel arritmogénico en población general, pero no podemos confirmar que tenga propiedades antiarrítmicas. Se trata de una generación de hipótesis y se requieren estudios aleatorizados comparando consumidores con no consumidores para confirmar estos hallazgos.

CONCLUSIÓN

Los últimos estudios parecen apoyar una acción antienvjecimiento a nivel cardiovascular con la ingesta continuada de café en población sin enfermedad cardiovascular. Podría ser secundario a sus efectos antioxidantes y antiinflamatorios.

En base a los últimos estudios (metaanálisis)** :

- El café podría reducir los eventos cardiovasculares, insuficiencia cardiaca y fibrilación auricular.
- No afectaría a la tensión arterial, incluso podría tener un modesto efecto de reducción del riesgo de hipertensión.
- Podría reducir el riesgo de diabetes mellitus.
- En un estudio de 2020*** se menciona que el café sin filtrar se asoció a un nivel más alto de c-LDL, lo que no sucedió con al café molido o el instantáneo.
- Posible efecto protector en algunos tipos de cáncer.
- Posible efecto beneficioso en la depresión, y reducción del riesgo de suicidio (no demostrado con el café descafeinado).
- Retraso de la aparición de demencia y deterioro cognitivo leve.
- Reducción del riesgo de enfermedad de Parkinson (no demostrado con el café descafeinado)
- Reducción de cirrosis hepática alcohólica. Reducción desarrollo de hígado graso.
- Aumentar el riesgo de glaucoma.
- Generar ansiedad, disforia, e incluso síntomas maniácos y psicóticos.
- Reducción del peso del feto al nacer y riesgos para la gestación, recomendándose evitar la toma durante el embarazo.

A nivel cardiovascular, los estudios aportados nos permiten hipotetizar un efecto protector cardiovascular y arrítmico en población general, pero no podemos asegurar que sea así. Se requiere investigación científica para arrojar más luz a este tema. Igualmente conviene conocer cuál de los múltiples compuestos contenidos en el café son responsables de los supuestos beneficios cardiacos y extracardiacos.

Por tanto, si mi paciente sin enfermedad cardiovascular toma café, ¿Qué le diría?: siga tomándolo. ¿Y si no lo toma?: no recomendaría la ingesta de café para mejorar la salud cardiovascular, al menos no todavía.



Ilustración 1. Post sobre el café y sus supuestos beneficios en salud.

REFERENCIAS

European Society of Cardiology, meeting, Aug. 28, 2021. E-Poster.

**JAMA Intern Med.* 2021;181(9):1185-1193
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34279564/>

** *N Engl J Med.* 2020 Jul 23;383(4):369-378
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32706535/>