



El Café, un alimento saludable

A punto de cumplirse el primer año de las “Pautas Dietéticas 2016-2020” dictadas por el Gobierno de los Estados Unidos, los expertos reafirman su apuesta por el café incluida en estas recomendaciones

En la Guía de “Pautas Dietéticas 2016-2020” del Gobierno de la Casa Blanca se considera no solo que tomar entre tres y cinco tazas de café al día es un ratio moderado, sino, también, que este tiene un efecto positivo en la dieta y la salud del consumidor.

Esta guía, editada por el Departamento de Salud y Servicios Humanos estadounidense está diseñada para ayudar a sus ciudadanos a prevenir enfermedades y la obesidad que ya afecta a un 35% de los adultos y a un tercio de los niños y adolescentes estadounidenses.

Con el fin hacer frente a este problema, la guía, incluye todo tipo de información al respecto de una alimentación y vida saludable, desde instrucciones para interpretar las etiquetas de los alimentos, a menús y también consejos para mejorar la salud y la dieta. En este aspecto, destaca la inclusión del café como alimento con efectos positivos para el consumidor. Según la investigadora de Harvard, Vasanti Malik, colaboradora de esta publicación, el café puede ser parte de una dieta saludable “sin ninguna duda”, siempre que no existan excesos con el azúcar ni con otros ingredientes adicionales como la crema”.

“Hemos examinado todos los estudios y nada indica efectos nocivos del café en la salud, con un consumo moderado de tres a cinco tazas al día”, o un máximo de 500 miligramos de cafeína, explica Miriam Nelson, profesora de nutrición de la Universidad Tufts de Boston, y miembro del comité de investigadores externos, redactor de la guía de las “Pautas Dietéticas”. “De hecho, hemos constatado una disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares, de Parkinson, diabetes y algunos cánceres”, de próstata y de pecho, resalta. “Los resultados son sólidos y es una

buena noticia para las personas que beben café”, estima la profesora Nelson quien en declaraciones a diversos medios de comunicación, ha recordado los resultados de un reciente estudio realizado entre 25.000 hombres y mujeres en Corea del Sur, que muestra que aquellas personas que beben entre tres y cinco tazas al día tienen arterias más limpias, con menos placas de colesterol responsables de enfermedades cardiovasculares.

Otra investigación realizada por institutos estadounidenses de salud (NIH) realizada entre 400.000 hombres y mujeres de 50 a 71 años en Estados Unidos muestra una reducción de 10% de la mortalidad, por cualquier causa, excepto el cáncer, entre las personas que beben varias tazas de café por día.

“Los consejos incluidos en las directrices dietéticas de 2015 para los estadounidenses son sanos, razonables y están basados en la ciencia”, dijo hace unos meses durante la presentación de la Guía, Michael Jacobson, presidente del Center for Science de Estados Unidos.

Para combatir la cantidad de azúcar que se consume en los EE.UU., especialmente por los jóvenes en forma de bebidas refrescantes, ya hay varias voces que proponen como solución un mayor apoyo a la cultura del café y la divulgación de sus beneficios entre esta población. “Se necesitan estrategias para alentar a la población estadounidense, especialmente a los adolescentes, a optar por bebidas sin azúcar cuando tengan sed. El café puede ser una buena solución, más cuando está demostrado que también ayuda a mantener, por ejemplo, la alerta y atención”, coinciden, tostadores, investigadores y autoridades sanitarias