

# Asocian el consumo habitual de café con un menor riesgo de caídas en gente mayor

27/06/2021

El café es una de las bebidas más consumidas en todo el mundo, y su consumo ha sido relacionado ya con un menor riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedad cardiovascular. Ahora, investigadores de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM), IdiPaz, CIBERESP e IMDEA Alimentación en España han realizado un estudio para esclarecer los efectos que sobre la salud tiene el consumo de café en adultos mayores.

Los resultados, publicados en *The American Journal of Clinical Nutrition*, indican que el consumo de café se asoció con un menor riesgo de caídas en los participantes de las cohortes Seniors-ENRICA (Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular en España) y UK Biobank (Reino Unido).

Las caídas son una de las principales causas de lesiones, discapacidad y muerte prematura en adultos mayores. “Estos resultados ponen de manifiesto que el consumo de café no supone un riesgo a la hora de sufrir caídas en las personas mayores”, afirma Marcos D. Machado-Fragua, estudiante de doctorado en la Facultad de Medicina de la UAM y primer firmante del trabajo.

El estudio Seniors-ENRICA comenzó en 2008-2010 sobre un total de 3.289 españoles mayores de 60 años procedentes de todo el país. Por su parte, el estudio UK Biobank comenzó en 2006-2010 sobre un total de 81.720 participantes mayores de 60 años y procedentes de todo Reino Unido.

Ambos estudios recogieron inicialmente información sociodemográfica; de estilos de vida, estado de salud y diagnóstico de enfermedades, además de muestras de sangre y orina. Posteriormente siguieron de manera continuada a los participantes, durante 7 años en el caso del estudio Seniors-

ENRICA y durante 10 años en el caso del estudio UK Biobank.

“Finalmente observamos que los participantes que tenían un consumo mayor de café total y café con cafeína tuvieron un menor riesgo de caerse. Además, en el estudio Seniors-ENRICA también se observó que los participantes que tenían un mayor consumo de cafeína tuvieron un menor riesgo de caídas con consecuencias físicas leves”, señala Esther Lopez-Garcia, profesora e investigadora en la facultad de Medicina de la UAM y coautora del estudio.

Por último, los autores destacan que “aunque los resultados son consistentes en estas dos poblaciones con diferentes estilos de vida y características sociodemográficas, son necesarios más estudios que confirmen estas asociaciones en otras poblaciones y que establezcan qué constituyentes del café son responsables de la asociación observada”.