



Bondades del café



Por: Tania Cruz Remón

La Habana, 12 jun (RHC) Son muchos los rumores que circulan, y en ocasiones bastante controversiales, acerca del consumo de café.

En diversos estudios realizados, los científicos sostienen que tomar esa bebida caliente, con moderación, no sólo es una costumbre inofensiva, sino que puede llegar a tener una influencia positiva sobre la salud.

Entre los ejemplos enunciados por los investigadores sobresale la tesis de que los amantes del café suelen lucir más jóvenes que sus coetáneos, y se ven menos expuestos a ciertas enfermedades del sistema cardiovascular.

De ahí que para muchas personas beber la oscura bebida es una obligación en su vida cotidiana, y aunque algunos argumentos expongan que la infusión tiene propiedades dañinas, la lista de beneficios hace inclinar la balanza a su favor.

El café y sus propiedades beneficiosas

Diversas investigaciones han arrojado que son numerosas las propiedades beneficiosas que puede proporcionar el consumo de café.

Entre esas bondades figura que reduce el riesgo de cirrosis hepática, incluso hasta el 50 por



ciento, además, de disminuir a un 20 por ciento el riesgo de desarrollar Alzheimer y Mal de Parkinson.

Otros estudios muestran que las personas que beben de 3 a 5 tazas diarias de la infusión tienen 3 veces menos probabilidades de sufrir del corazón, que quienes consumen otras bebidas.

De igual modo, se comprobó que algunas sustancias encontradas en el café, como la cafeína, pueden reducir el riesgo de desarrollar cálculos biliares, y de contraer cáncer. No cabe duda de que el café tiene luces y sombras, pero cuanto más se estudia parecen ganar las bondades frente a los perjuicios. **(Fuente: [Radio Reloj](#))**