

Por 30 años, científicos de Harvard siguieron a 50 mil mujeres que bebían café todos los días

El nuevo estudio verificó que tan saludable y cuáles son las cantidades diarias recomendables de consumo de esta popular infusión.

Josefa Zepeda

Una taza de café al despertar suele ser el aliado de muchos para comenzar el día con energía. Cada vez son más las personas que se suman a este hábito, ya sea mientras trabajan, estudian o simplemente por el placer de disfrutar una buena taza. Pero ¿y si ahora te dijeran que ese mismo café podría ayudarte a mantener la lucidez mental, la fuerza física y una buena salud emocional a medida que envejeces?

Eso es lo que sugiere un reciente estudio que durante 30 años siguió a casi 50.000 mujeres. Los resultados revelan que quienes bebían café con cafeína en la mediana edad tenían mayor probabilidad de envejecer de forma saludable, es decir, llegar a los 70 años o más con buena memoria, sin enfermedades crónicas graves y con una funcionalidad física conservada. ¿Cuántas tazas son las necesarias para este beneficio?

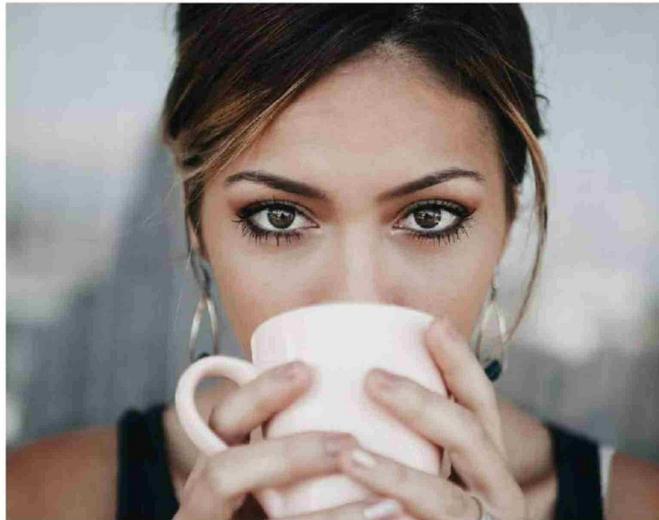
Cuántas tazas al día es bueno para tu salud

El estudio, uno de los más largos de este tipo, analizó los datos de 47.513 mujeres inscritas en el histórico Nurses' Health Study, una investigación en curso que recoge datos de salud desde 1976 en Estados Unidos. En este caso, los investigadores se enfocaron en mujeres de mediana edad (entre 45 y 60 años) y siguieron su evolución durante tres décadas, evaluando su dieta, salud física, mental y hábitos de vida.

La pregunta que guiaba la investigación era clara: ¿podía el consumo regular de café con cafeína asociarse a un envejecimiento más saludable?

La respuesta fue sí, aunque con matices. Según los resultados, las mujeres que consumían café con cafeína tenían más probabilidades de envejecer bien. ¿Qué significa eso? Que al llegar a los 70 años o más, estaban libres de 11 enfermedades crónicas graves, mantenían su capacidad física, su salud mental y no mostraban signos de deterioro cognitivo.

"Nuestro estudio es el primero en evaluar el impacto del café en múltiples aspectos del envejecimiento a lo largo de tres décadas",



► El café diario es una costumbre cada vez más extendida.

explicó la Dra. Sara Mahdavi, investigadora postdoctoral en la Escuela de Salud Pública Harvard T.H. Chan y profesora adjunta en el Departamento de Ciencias de la Nutrición de la Universidad de Toronto.

El estudio fue liderado por investigadoras de la Escuela de Salud Pública de Harvard, que acaba de ser presentado en NUTRITION 2025, la principal reunión anual de la Sociedad Estadounidense de Nutrición, celebrada en Orlando.

Cuánto café es suficiente

Las mujeres que fueron clasificadas como "mayores saludables" consumían, en promedio, 315 miligramos de cafeína al día, lo que equivale a unas tres tazas pequeñas o 1,5 grandes según los estándares actuales. Más del 80 % de esa cafeína provenía exclusivamente del café. Al analizar el efecto de cada taza adicional por día, el estudio reveló que cada una aumentaba la probabilidad de envejecer saludablemente entre un 2 % y un 5 %, hasta un límite de cinco tazas pequeñas.

"El café con cafeína –no el té ni el descafeinado– podría contribuir de forma única a las trayectorias de envejecimiento que preservan tanto la función mental como la física", afirmó la Dra. Mahdavi.

Es decir, ni el té, ni el café descafeinado, ni las bebidas energéticas mostraron efectos positivos similares. Y aún más llamativo: el consumo de bebidas cola (con cafeína), como

cautelosos al interpretar estos resultados. Al tratarse de un estudio observacional, no se puede afirmar que el café sea la causa directa del envejecimiento saludable, sino que existe una asociación que debería seguir investigándose en más profundidad.

"Como ocurre con todos los estudios observacionales, no podemos establecer causalidad", explicó Mahdavi a Fox News Digital. "Si bien ajustamos muchos factores, siempre es posible que existan factores de confusión no medidos".

También hizo hincapié en que los beneficios observados son modestos comparados con los que aporta un estilo de vida saludable más amplio, que incluya ejercicio regular, una dieta balanceada y evitar el tabaco.

"No recomendamos empezar a tomar café si no lo bebes ya o si eres sensible a la cafeína", advirtió. "Pero para las personas que ya consumen cantidades moderadas (normalmente de dos a cuatro tazas al día), este estudio refuerza la evidencia de que el café puede formar parte de un estilo de vida saludable".

Otro dato interesante es que la genética también puede influir en cómo afecta la cafeína a cada persona. En una publicación científica previa, Mahdavi y sus colegas demostraron que ciertos perfiles genéticos metabolizan la cafeína de forma más lenta o tienen mayor sensibilidad, lo que podría limitar los beneficios o incluso producir efectos adversos con dosis altas.

El equipo ahora planea estudiar más a fondo cómo los compuestos bioactivos específicos del café interactúan con los marcadores genéticos y metabólicos del envejecimiento, en especial en mujeres. Esta línea de investigación apunta a desarrollar enfoques de medicina personalizada que utilicen la nutrición como herramienta preventiva.

Este estudio no busca convertir al café en una bebida milagrosa. Sin embargo, sus resultados sí respaldan la idea de que hábitos cotidianos, simples y sostenibles, pueden contribuir significativamente al bienestar en el largo plazo.

El café, cuando se consume con moderación y como parte de un estilo de vida equilibrado, podría ser más que un ritual matutino: una posible herramienta para envejecer mejor.

Así que la próxima vez que prepares tu café de la mañana, puedes pensarlo no solo como una ayuda para comenzar el día... sino como un pequeño gesto a favor de tu salud futura. ●

refrescos tradicionales, se relacionó con una disminución de entre el 20 % y el 26 % en la probabilidad de envejecer saludablemente.

"Esto refuerza la idea de que no todas las fuentes de cafeína aportan beneficios", explicó la investigadora. "El café contiene compuestos bioactivos que podrían estar actuando de forma sinérgica para influir positivamente en el envejecimiento".

Los investigadores ajustaron los resultados para tener en cuenta posibles factores de confusión como el peso corporal, el tabaquismo, la actividad física, el consumo de alcohol, la educación y la ingesta de proteínas. La relación entre el café con cafeína y un envejecimiento saludable se mantuvo significativa incluso después de considerar todos estos elementos.

"Nuestro estudio presenta varias fortalezas clave", detalló Mahdavi. "Además del amplio tamaño de la muestra y los 30 años de seguimiento, evaluamos diversos aspectos de la longevidad, así como información muy completa sobre hábitos nutricionales y de estilo de vida, recopilada cada cuatro años tras el inicio del estudio".

En 2016, 3.706 mujeres de las más de 47.000 analizadas cumplían todos los criterios de envejecimiento saludable. En ellas se enfocó el análisis detallado que relaciona el café con una mejor calidad de vida a largo plazo.

Debería empezar a tomar café

No necesariamente. Los investigadores son