

Asocian el consumo de café con cafeína a un menor riesgo de depresión en mujeres

Madrid (29/09/2011) -

La cafeína es el estimulante del sistema nervioso central de uso más frecuente en el mundo, y aproximadamente el 80 por ciento del consumo se hace en forma de café

El riesgo de depresión parece disminuir en las mujeres cuando aumentan el consumo de café con cafeína, según un estudio publicado en Archives of Internal Medicine, una de las revistas de JAMA.

Una investigación anterior, que incluyó un estudio prospectivo entre hombres, ya sugirió una asociación entre el consumo de café y el riesgo de sufrir depresión.

Debido a que la depresión es una enfermedad crónica y recurrente que afecta al doble de mujeres que de hombres, incluyendo aproximadamente a una de cada cinco mujeres en Estados Unidos, la identificación de factores de riesgo de depresión entre mujeres y el desarrollo de nuevas estrategias de prevención son, por lo tanto, un prioridad de salud pública, escriben los autores.

El doctor Michel Lucas de la Harvard School of PublicHealth en Boston, y sus colaboradores estudiaron a 50.739 mujeres en Estados Unidos que participaron en el Nurses' HealthStudy. Las participantes, que tenían una media de 63 años de edad, no tenían depresión al inicio del estudio en 1996 y fueron seguidas de forma prospectiva hasta junio de 2006.

Los investigadores midieron el consumo de cafeína a través de cuestionarios entre mayo de 1980 y abril de 2004, incluyendo la frecuencia en la que se consumían café con cafeína y sin cafeína, té no herbal, refrescos con cafeína o sin cafeína, bebidas no alcohólicas y chocolate.

Los datos sobre el consumo de cafeína desde 1980 hasta 1994 fueron utilizados para predecir los episodios de depresión clínica desde 1996 hasta 1998, el consumo de 1980 a 1998 se utilizó para el período entre 1998 y 2000 y así sucesivamente. Durante los 10 años de seguimiento entre 1996 y 2006, los investigadores identificaron 2.607 nuevos casos de depresión.

En comparación con las mujeres que consumían una taza de café con cafeína o menos por semana, las que consumían dos o tres tazas al día experimentaron una reducción del 15 por ciento en el riesgo de depresión, y las que consumían cuatro o más tazas al día tenían una reducción del 20 por ciento en el riesgo relativo. En comparación con las mujeres que consumían menos de 100 miligramos de cafeína por día, las que consumían 550 mg diarios tuvieron una disminución del 20 por ciento en el riesgo relativo de depresión.

En esta cohorte prospectiva de mujeres mayores sin depresión clínica al inicio del estudio, el riesgo de depresión disminuyó con el aumento del consumo de café con cafeína, escriben los autores que señalan que este estudio de observación no puede demostrar que el café con cafeína o la cafeína reduzcan el riesgo de sufrir depresión, pero sí la posibilidad de un efecto protector. Los autores reclaman más investigaciones para confirmar sus resultados y determinar si el consumo habitual de café con cafeína puede contribuir a la prevención o el tratamiento de la depresión.

