Café, té y bebidas dulces se relacionan con depresión y enfermedades cognitivas

El café y el te pueden proteger el cerebro

Daily drinkers have lower rates of depression and cognitive decline

De acuerdo con una serie de estudios recientes, el café y el té pueden hacer que uno esté más despierto, pero también podrían ayudar a mantener el cerebro sano. Los investigadores han relacionado estas bebidas con la protección contra la depresión, la enfermedad de Alzheimer y la enfermedad de Parkinson.

Un gran estudio investigó la relación entre la depresión y el consumo de café, té y bebidas dulces (ver recuadro) siguiendo más de una cuarta parte de un millón de adultos mayores durante 10 años. Los investigadores de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) registraron el consumo de cada tipo de bebida en 1995 y 1996, y luego se compararon estas cifras con el auto rreporte de diagnóstico de la depresión de los participantes después del año 2000. Según un artículo publicado el pasado mes de abril en la revista *PLoS One,* los resultados mostraron que el consumo de café se asoció con un riesgo ligeramente menor para la depresión. En dicho documento se describió poco efecto de té, pero otros trabajos han demostrado tener un efecto protector de esta bebida.

Un estudio publicado en noviembre de 2013 encontró que adultos mayores chinos que bebían regularmente cualquier tipo de té tenían un riesgo significativamente menor para la depresión: el 21 por ciento de los que bebieron té entre uno y cinco días a la semana y el 41 por ciento de quienes lo bebieron a diario. Los investigadores también averiguaron acerca de las actividades de ocio de los participantes para asegurar que el té, y no socializar la hora del té, provee el efecto protector.

Además algunos estudios sugieren que bebedores de café y de té tienen menores tasas de deterioro cognitivo, pero la evidencia es mixta. La investigación que se ha centrado en los efectos de los compuestos específicos en el café y el té en los roedores apoya la idea de que algunas de estas sustancias químicas reducen el riesgo de enfermedad de Alzheimer y el Parkinson. En uno de estos estudios, publicado en línea el pasado mes de junio en *Neurobiología del Envejecimiento*, se informó que complementar dietas de ratas con un componente de café llamado eicosanoilo-5-hidroxitriptamidas protege el cerebro de estos animales contra los cambios patológicos típicos de la enfermedad de Alzheimer. En 2013 otro experimento en un modelo de ratón encontró que el mismo compuesto tiene efectos protectores contra la enfermedad de Parkinson . Así, la cafeína no solo puede defender el cerebro sino ayudarlo. También, en septiembre, un artículo en la misma publicación informó que mezclar el agua potable de los ratones con cafeína redujo las proteínas que se observan en la enfermedad de Alzheimer y también impidió el déficit de memoria espacial.

No obstante, todavía es demasiado pronto para decir si el café y el té protegen realmente el cerebro, pero la mayoría de los investigadores están de acuerdo en que un hábito diario de ingesta de estas bebidas no es dañino.

El café y el té puede hacer más que mantenerlo despierto. Ellos también pueden ayudar a mantener sano su cerebro de acuerdo a resultados de estudios recientes.

Los investigadores han relacionado estas bebidas con protección contra la depresión, la enfermedad de Alzheimer y la enfermedad de Parkinson.

Dulce y depresión

De acuerdo con el mismo estudio de la NIH que encontró el café y el té como protectores, se

descubrió en el seguimiento de una gran cohorte por muchos años que las gaseosas y las bebidas dulces, ya sea con azúcar o endulzantes artificiales, aumentan el riesgo de depresión.

Las personas que tomaron más de 4 bebidas diarias durante 1995 y 1996 tenían un 30 % más de alto riesgo de desarrollar depresión 5 a 10 años después.

Las bebidas con endulzantes artificiales parecen tener un resultado en todas las categorías de bebidas y aquellas que bebieron las versiones de dieta tenían los más altos riesgo de depresión. Por ejemplo, los participantes con una ingesta diaria de 4 o más copas o latas de una bebida con sabor a frutas se relacionaron con un 51 % más de alto riesgo que quienes se abstuvieron, mientras que una ingesta similar en bebidas dietéticas se relacionó con un 31 % de aumento de riesgo.

Los expertos alertan que aunque es muy temprano para concluir que el azúcar o los endulzantes fueron la causa de la depresión, consideran que es posible que la gente que está predispuesta a la depresión escoja las bebidas más dulces.

Dec 18, 2014 |By Tori Rodríguez