

En el marco de la agenda académica de Cafés de Colombia Expo

Exponen importantes beneficios del café en la salud humana

- *Suscita gran interés en el público asistente la exposición sobre las principales bondades para la salud de esta bebida, cuyo consumo interno puede elevarse incluso con base en razones médicas.*

Bogotá, octubre 19 de 2019 (Prensa FNC) – Los importantes beneficios del café en la salud humana captaron hoy la atención de los asistentes a la agenda académica de Cafés de Colombia Expo.

En la magna conferencia “Café y salud cardiovascular”, el doctor Darío Echeverri, Director de Cardiología de la Fundación Cardioinfantil, empezó por advertir que a nivel mundial la depresión y la enfermedad cardiovascular representan graves problemas de salud, pero paradójicamente países productores de café como Colombia, e incluso departamentos cafeteros, consumen poco la bebida y tienen alto riesgo de enfermedad cardiovascular, por lo que esto puede ser un importante motivador para elevar el consumo interno.

Haciendo una revisión histórica, Echeverri explicó que algunos de los primeros estudios sobre los efectos del café en la salud humana, que se remontan a 1963, estuvieron sesgados en su población objetivo, y los criterios de análisis tenían poco sustento científico, estudios que tuvieron alto impacto negativo en la comunidad médica, que empezó a desaconsejar su consumo, pero a partir de 1989 empezaron a hacerse estudios mejor estructurados.

Fue hasta 2012 que empezaron a abundar estudios que, con el mayor rigor científico, ayudaron a echar por tierra los mitos anteriores y a mostrar los grandes beneficios del café.

Y ahora existe un gran consenso en la comunidad médica sobre estos beneficios, que incluyen **importantes efectos vasodilatadores y protectores en enfermedad coronaria (cardiaca), reducción de la edad vascular y de la diabetes mellitus.**

El café tiene también importantes **efectos antioxidantes, antitrombóticos y antiinflamatorios, y aumenta la resistencia a la oxidación del colesterol malo.**

Guías dietéticas recomiendan la bebida a la par de alimentos como el aceite de oliva o la soya, todos amigables para la salud cardiovascular.

Se ha descubierto además que **el consumo de café reduce la mortalidad por cáncer y el depósito de calcio en las arterias.**

Más allá de los positivos efectos en la salud cardiovascular, Echeverri **refirió las bondades del café en menor riesgo de padecer depresión, Alzheimer y Parkinson.**

Por último, el médico aclaró que la ingesta excesiva de café (sobredosis) por parte de consumidores no habituales puede generar efectos adversos temporales como hipertensión, taquicardia o arritmia, pero que la tolerancia a la bebida se desarrolla rápidamente para empezar a gozar de sus muchos beneficios.

La exposición del doctor Echeverri dio lugar a un importante número de preguntas por parte del auditorio, muy interesado en su conferencia.

La agenda académica de Cafés de Colombia Expo ha permitido a los asistentes familiarizarse con temas claves y tendencias de la industria. La feria de cafés especiales más importante de América Latina y el Caribe congrega cada año a

CAFÉS DE COLOMBIA EXP 2019

DESDE EL 17 AL 20
OCTUBRE OCTUBRE



toda la cadena de valor del café, desde la semilla hasta la taza, y se llevará a cabo hasta el domingo 20 de octubre en Corferias.

Patrocina:



Co-patrocina:



Organizan:

