



NOTA DE PRENSA

Según un estudio presentado en el 51^a Congreso de la Sociedad Española de Nefrología

EL CONSUMO DE CAFÉ Y TÉ AUMENTA EL DETERIORO DE LA FUNCIÓN RENAL EN LAS PERSONAS MAYORES CON OBESIDAD Y PROBLEMAS CARDIOVASCULARES

Un estudio realizado por investigadores españoles determina que las personas que toman más de dos tazas de café con cafeína y una taza de té al día tienen un deterioro mayor de la tasa de filtración de los riñones que las personas que consumen más esporádicamente café (menos de una taza al día) o no son bebedores de té.

Asimismo, el consumo de más de dos tazas de café con cafeína al día se asoció con un 19% más de riesgo de tener un deterioro rápido de la función renal.

Los resultados del estudio, no obstante, observaron que esta asociación no se produce con el café descafeinado, por lo que se aconseja a las personas de edad avanzada con obesidad y problemas de salud cardiovascular reducir o reemplazar el consumo de café con cafeína por descafeinado, para así preservar la salud de sus riñones.

En la investigación han participado expertos del Centro de Investigación Biomédica en Red Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBEROBN), la Universidad Rovira i Virgili, y el Hospital Universitario Joan XXIII de Tarragona.

El estudio ha sido presentado en el 51^o Congreso de la Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.), en el que unos 1.500 nefrólogos, expertos e investigadores de España y otros países abordaron los últimos avances y novedades sobre la enfermedad renal y la mejora de su prevención, diagnóstico y tratamiento para los pacientes.

02 de diciembre de 2021.- El consumo de café, té y la cafeína en general es perjudicial para la salud renal de las personas mayores con sobrepeso y otros problemas de metabolismo. Así lo ha evidenciado un estudio científico realizado por expertos e investigadores del Centro de Investigación Biomédica en Red Fisiopatología de la Obesidad y la Nutrición (CIBEROBN), la Universidad Rovira i Virgili y el Hospital Universitario Joan XXIII de Tarragona, que ha concluido que un mayor consumo de café y té aumenta el deterioro rápido de la función de los riñones en las personas mayores que presentan sobrepeso, obesidad y otros problemas de salud incluidos en el síndrome metabólico (grupo de trastornos que se presentan al mismo tiempo y que aumentan el



riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes tipo 2). Entre estos trastornos se encuentran la hipertensión, niveles altos de azúcar en sangre, triglicéridos altos, colesterol HDL bajo y exceso de grasa corporal alrededor de la cintura.

El estudio, desarrollado en el marco del proyecto PREDIMED-Plus y en el que han colaborado 23 centros de investigación españoles, analizó la asociación entre el consumo de café, té y cafeína y los cambios a un año en el filtrado glomerular (un marcador de la función de los riñones), en una gran cohorte de pacientes españoles de entre 55 y 75 años con sobrepeso, obesidad y síndrome metabólico. En total, se analizaron más de 5.800 pacientes, a los que se les evaluó el consumo de café, té y cafeína con cuestionarios de frecuencia de alimento y el filtrado glomerular (FGe) basado en creatinina.

La investigación, que se ha presentado en el 51º Congreso de la Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.), determinó que las personas que toman más de dos tazas de café con cafeína y al menos una taza de té al día tenían un deterioro mayor de la tasa de filtración glomerular que las personas que consumen más esporádicamente café, es decir, menos de una taza al día o que no son bebedores de té. Asimismo, el consumo de más de dos tazas de café con cafeína al día se asoció con un 19% más de riesgo de tener un deterioro rápido de la función renal.

Los resultados del estudio, no obstante, observaron que esta asociación no se produce en el caso del café descafeinado, por lo que sus autores aconsejan a las personas de edad avanzada que presentan obesidad y problemas de salud cardiovascular reducir o reemplazar el consumo de café con cafeína por café descafeinado para preservar la salud de sus riñones, y prevenir la Enfermedad Renal Crónica (cuando los riñones dejan de funcionar y es necesario diálisis o trasplante).

La investigación concluye que los análisis estratificados por sexo, edad, función renal basal, obesidad, diabetes tipo 2, hipertensión, dislipemia, tabaquismo y la puntuación de la adherencia a la dieta mediterránea de restricción energética revelaron tendencias similares en los pacientes. Por último, los autores señalan que los resultados de este estudio observacional deben confirmarse mediante un ensayo clínico, de manera que, de ratificarse la relación entre el consumo elevado de café o té con el deterioro de los riñones, las recomendaciones sobre el consumo de estas bebidas con cafeína deben incluirse en las estrategias de nutrición para prevenir la enfermedad renal, es especial en las personas mayores con alto riesgo.

Este estudio se ha presentado en el 51º Congreso de la Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.), celebrado el pasado mes de octubre, y que constituye el mayor encuentro profesional y científico sobre nefrología y enfermedad renal que se celebra en nuestro



país. En él participaron unos 1.500 nefrólogos, investigadores y expertos del ámbito nacional e internacional, con el fin de abordar los últimos avances, investigaciones y estrategias para una prevención y diagnóstico más eficaz de la Enfermedad Renal Crónica (ERC) y la mejora en el tratamiento sanitario para los pacientes renales, para así continuar avanzado hacia una atención más especializada y que aporte mayor calidad de vida a estas personas y a sus familiares.

Para más información:

Gabinete de prensa de la Sociedad Española de Nefrología (S.E.N.)

Jesús Herrera / Manuela Hernández (954 62 27 27 / 625 87 27 80)