

El consumo de bebidas con cafeína como el café y té perjudican la salud renal

- **Los resultados de un análisis realizado por investigadores del CIBEROBN y la Universidad Rovira i Virgili (URV) sugieren que el consumo de bebidas con cafeína se relaciona con un mayor deterioro de la función renal en población de edad avanzada con obesidad y alto riesgo cardiovascular**
- **El trabajo, realizado en el marco del estudio PREDIMED, se ha llevado a cabo en colaboración con otros 23 centros de investigación españoles y con la participación de 5.851 personas mayores con sobrepeso**

Reus (Tarragona), 11 de mayo de 2021.-La Enfermedad Renal Crónica (ERC) es un importante problema de salud pública en todo el mundo, que afecta al 10% de la población mundial adulta y a más del 20% de los mayores de 60 años. Se trata de una enfermedad multifactorial, creciente y costosa, que influye de manera notable en la morbimortalidad y calidad de vida del enfermo renal, especialmente en personas mayores con sobrepeso y obesidad. Por ello, se requieren urgentemente estrategias preventivas poblacionales efectivas y eficientes para combatir o retrasar la progresión de la ERC.

Éste es el contexto que ha centrado el estudio del equipo del CIBEROBN liderado por Jordi Salas y Andrés Díaz desde la Universidad Rovira i Virgili (URV) en el marco del proyecto PREDIMED-Plus. Los científicos exploraron la posible asociación entre el consumo de café, té y cafeína, y los cambios a un año en la tasa de filtración glomerular, un marcador de función renal. Para ello realizaron un trabajo en colaboración con otros 23 centros de investigación españoles y con la participación de 5.851 personas mayores con sobrepeso/obesidad con síndrome metabólico.

Un 19% más de riesgo de pérdida rápida de función renal

Muchos componentes dietéticos desempeñan un papel principal en la preservación de la función renal y la prevención/retraso de la progresión de la ERC, como el café y el té, dos bebidas que contienen cafeína y que se consumen ampliamente en todo el mundo. La semilla del café se caracteriza por su alto contenido en polifenoles (con propiedades antioxidantes), cafeína, vitaminas, minerales y fitoquímicos bioactivos con potenciales efectos beneficiosos sobre la salud. En este contexto, los resultados de los estudios epidemiológicos sobre el consumo de café y té y la función renal han sido inconsistentes.

Los autores observaron que el consumo de café con cafeína y té, pero no el de café descafeinado, se asociaba con una disminución de la tasa de filtración glomerular al año de seguimiento. Tras considerar posibles factores de confusión, se observó que las personas que toman más de 2 tazas de café con cafeína al día (aprox. 50 ml por taza) presentaron un deterioro superior de la tasa de filtración glomerular que los consumidores esporádicos de café (menos de 1 taza al día) o no bebedores de té.

Asimismo, el consumo de más de 2 tazas de café con cafeína al día se asoció con un 19% riesgo superior de tener una pérdida rápida de la función renal.

"El café y el té son ricos en compuestos bioactivos con propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, con posibles efectos beneficiosos para la salud humana", asegura Jordi Salas, uno de los autores principales del estudio y coordinador del estudio PREDIMED-Plus. No obstante, señala que "existen efectos secundarios potenciales de la cafeína contenida en estas bebidas que, incluso en dosis de consumo moderadas, pueden influir en el estado cardiovascular a través de la ERC y son motivo de preocupación para la población en general y especialmente para las personas susceptibles o en riesgo".

Café, mejor descafeinado

El café es una de las bebidas más consumidas por la población española y la principal fuente de cafeína en la población mediterránea. En base a los hallazgos encontrados en este estudio, el consumo de bebidas con cafeína puede ser una preocupación para el riñón y los investigadores aconsejan a las personas de edad avanzada con obesidad y alto riesgo cardiovascular reducir o reemplazar el consumo de café con cafeína por café descafeinado para preservar la salud renal. Jordi Salas explica además que "se trata de un estudio observacional, por lo que los resultados deben confirmarse mediante un ensayo clínico". Si se demuestra, los consejos sobre el consumo de café y té junto con la ingesta de cafeína deben incluirse en las estrategias nutricionales para la prevención de la enfermedad renal, particularmente en adultos con alto riesgo.

El trabajo publicado recientemente en la revista SCIENTIFIC REPORTS, ha sido liderado por Andrés Díaz López y Jordi Salas-Salvadó de la Unidad de Nutrición Humana del CIBEROBN, la Universidad Rovira i Virgili (URV) e Instituto de Investigación Sanitaria Pere Virgili (IISPV). El estudio ha sido financiado por el Instituto Carlos III a través del Fondo de Investigación para la Salud, que es cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional.

Referencia:

Díaz-López A, Paz-Graniel I, Ruiz V, et al. Consumption of caffeinated beverages and kidney function decline in an elderly Mediterranean population with metabolic syndrome. *Sci Rep.* 2021 Apr 22;11(1):8719. doi: 10.1038/s41598-021-88028-7. PMID: 33888780

Sobre el CIBEROBN

El CIBER (Consortio Centro de Investigación Biomédica en Red, M.P.) depende del Instituto de Salud Carlos III –Ministerio de Ciencia e Innovación– y está cofinanciado por el Fondo Europeo de Desarrollo Regional (FEDER). El CIBER de Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) es un consorcio integrado por 33 grupos de trabajo nacionales de contrastada excelencia científica, que centra su labor investigadora en el estudio de la obesidad, la nutrición y el ejercicio físico a fin de generar conocimiento útil para la práctica clínica, la industria alimentaria y la

sociedad en su conjunto. Esta institución trabaja además sobre los beneficios de la dieta mediterránea, la prevención de alteraciones metabólicas, la obesidad infantil y juvenil, y la relación entre obesidad y el cáncer.