

**Consumo habitual de café y riesgo de enfermedad cardiovascular: una evaluación crítica  
de la literatura**

YEIMY STEPHANIA RUIZ GALINDO

BIG DATA ANALISIS

ALVARO RIVERA ERASO

UNIVERSIDAD KONRAD LORENZ

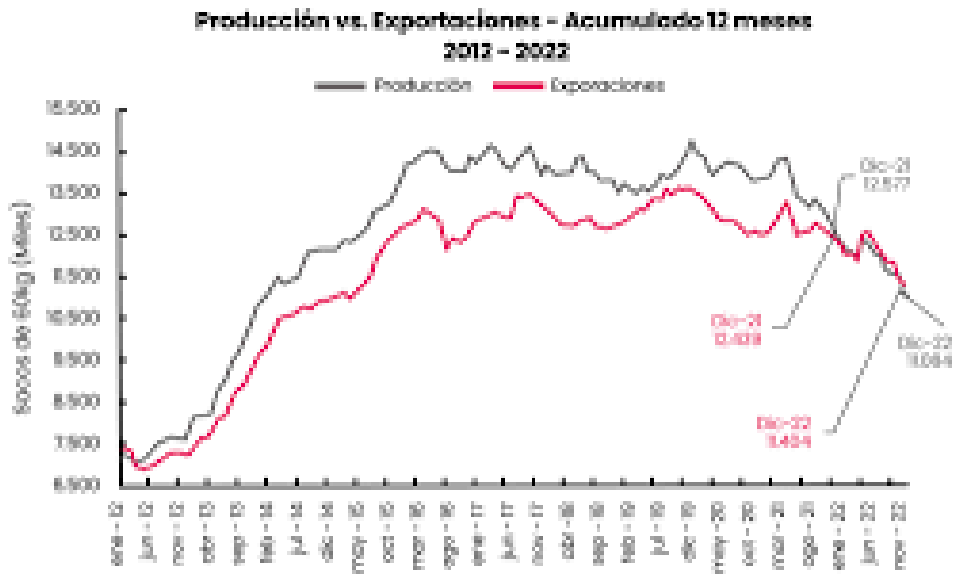
### Resumen

Objetivo: Analizar y sintetizar la evidencia sobre el efecto del consumo habitual de café en la aparición de enfermedad cardiovascular. Métodos: Se realizó una evaluación crítica de la literatura basada en metaanálisis y revisiones sistemáticas publicadas en Medline, EMBASE, Cochrane Data base of Systematic Reviews y LILACS (enero 1966 a junio 2018). La búsqueda, selección y extracción de información fue llevada a cabo por una pareja de investigadores. La calidad de los manuscritos fue evaluada con AMSTAR

## **1. Introducción**

El café es una de las bebidas más consumidas en el mundo, con un promedio de seiscientos miles de millones de tazas al año<sup>1</sup>. Este producto es elegido no solo por su sabor, sino por sus propiedades sensoriales y sus beneficios fisiológicos. Investigaciones científicas recientes sugieren que el consumo de 3 a 5 tazas de café al día, reduce el riesgo de mortalidad general<sup>2</sup> y de algunas entidades como diabetes tipo 2<sup>3,4</sup>. Sin embargo, persiste la incertidumbre respecto a sus efectos sobre el sistema cardiovascular<sup>5</sup> pese a que algunas guías de nutrición recomiendan su consumo moderado<sup>6</sup>. Las enfermedades crónicas no transmisibles producen 41 millones de muertes anuales, por lo cual constituyen la principal causa de muerte en el mundo, con el 71% del total de defunciones registradas para el año 2016<sup>7</sup>. De este grupo de enfermedades, las de origen cardiovascular son las más prevalentes, ya que producen 17,6 (IC95% 17,3-18,1) millones de muertes en personas mayores de 20 años en los Estados Unidos<sup>8</sup>. Colombia es un país productor y consumidor de café, con una producción de más de 14 millones de sacos en el año 2016 y un consumo de 2,1 kg de café por persona al año. Por otra parte, la prevalencia de enfermedad cardiovascular en nuestro medio es alta, ya que causa el 28,7% de todas las defunciones y genera altos costos para el sistema de salud.

2. ESTADISTICAS



Fuente: IHC.



