**Caffeinated beverage intake and the risk of heart disease mortality in the elderly: a prospective analysis. *Am J Clin Nutr*. 2007; 85:392-398.**

**Greenberg, J. A., & al. Caffeinated beverage intake and the risk of heart disease mortality in the elderly: a prospective analysis. *Am J Clin Nutr*. 2007; 85:392-398.**

Estudio prospectivo de 2007 basado en la hipótesis de que la cafeína puede minimizar la hipotensión postprandrial ( tras una comida ) y este efecto puede ser beneficioso en individuos con factores de riesgo cardiovascular y mayores de 65 años. Se encontró que efectivamente el consumo habitual de cafeína proporcionaba protección frente al riesgo de mortalidad por enfermedad cardiovascular en personas mayores de 65 años.

Se parte de la hipótesis de que el consump de cafeína puede mejorar la hipotensión postprandrial ( después de una comida) en casos de alto riesgo coronario. La hipótesis es que disminuy el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular.

Diseño del estudio:

Es un estudio epidemiológico prospectivo en 6.597 participantes de edades entre 32-86 años sin antecedentes de enfermedad cardiovascular al inicio del estudio y de los que se analizó su evolución durante 8 años. Los datos fueron obtenidos del National Health and Nutrition Examination Survey ( NHANES I)

Resultados :

Os participantes mayores de 65 años con mayor consumo de bebidas cafeinadas mostraron menor riesgo relativo de Enfermedad Cardiovascular y muerte por enfermedad cardíaca que aquellos con menor ingesta de cafeína.

La respuesta dependió de la dosis, es decir, a mayor ingesta de cafeína, menor riesgo de enfermedad Los consumos de cafeína de los individuos fueron agrupados en varias categorías o intervalos: <30, 30-100,100-350,>350 mg de cafeína/día.

El efecto protector se encontró solo en individuos que no tenían hipertensión severa.

No se encontraron efectos protectores significativos en participantes menores de 65 años ni tampoco en enfermedad cerebrovascular en personas de 65 años o mayores.

Conclusión:

El consumo habitual de bebidas cafeinadas proporcionó protección frente al riesgo de mortalidad por enfermedad cardiaca en personas mayores de 65 años en este estudio epidemiológico prospectivo.