

Un estudio sugiere que el café con moderación puede reducir el riesgo de ansiedad y depresión (Principiante)

Health

Spanish

Principiante

Article

Un gran estudio encontró que el café puede estar relacionado con una mejor salud mental cuando la gente bebe una cantidad moderada. Los investigadores revisaron datos de 461,586 adultos en el Reino Unido y siguieron a estas personas durante más de 13 años.

El estudio mostró que quienes bebían de 2 a 3 tazas de café al día tenían el menor riesgo de ansiedad y depresión. Las personas que no bebían café no tuvieron resultados tan buenos como quienes lo tomaban con moderación. Las personas que bebían 5 o más tazas al día tenían un riesgo mayor de problemas de salud mental.

El mismo patrón apareció con café instantáneo, molido y descafeinado. Los científicos creen que el café tiene compuestos naturales que podrían ayudar al cerebro y reducir la inflamación.

Aun así, este estudio no prueba que el café prevenga directamente la ansiedad o la depresión. Solo muestra una conexión. Otras cosas, como el sueño, el estrés y la tolerancia personal a la cafeína, también pueden influir. La idea principal es simple: una cantidad moderada de café puede ayudar, pero demasiado café podría no ser bueno.

Lista de palabras de vocabulario

estudio	un proyecto de investigación cuidadoso
café	una bebida hecha de granos tostados
moderado	ni mucho ni poco
salud	el estado del cuerpo y la mente
datos	hechos y números reunidos
adultos	personas completamente crecidas
años	períodos de doce meses
tazas	la cantidad que cabe en una taza
riesgo	la posibilidad de que pase algo malo
ansiedad	preocupación o miedo fuerte
depresión	un problema de salud mental con tristeza duradera
instantáneo	preparado rápidamente
descafeinado	con la mayor parte de la cafeína eliminada
compuestos	sustancias formadas por varias partes
conexión	un vínculo entre dos cosas

Práctica de comprensión con espacios en blanco

Un gran _____ encontró que el _____ puede estar relacionado con una mejor _____ mental cuando la gente bebe una cantidad moderada. Los investigadores revisaron _____ de 461,586 _____ en el Reino Unido y siguieron a estas personas durante más de 13 _____ .

El _____ mostró que quienes bebían de 2 a 3 _____ de _____ al día tenían el menor _____ de _____ y _____. Las personas que no bebían _____ no tuvieron resultados tan buenos como quienes lo tomaban con moderación. Las personas que bebían 5 o más _____ al día tenían un _____ mayor de problemas de _____ mental.

El mismo patrón apareció con _____, _____, molido y _____. Los científicos creen que el _____ tiene _____ naturales que podrían ayudar al cerebro y reducir la inflamación.

Aun así, este _____ no prueba que el _____ prevenga directamente la _____ o la _____. Solo muestra una _____. Otras cosas, como el sueño, el estrés y la tolerancia personal a la cafeína, también pueden influir. La idea principal es simple: una cantidad moderada de _____ puede ayudar, pero demasiado _____ podría no ser bueno.

Quiz de retención de vocabulario

1. ¿Cuántas tazas de café al día se relacionaron con el menor riesgo en el estudio?
2. ¿Qué pasó con el riesgo cuando las personas bebían 5 o más tazas al día?
3. ¿Este estudio prueba que el café previene directamente la ansiedad o la depresión?

Preguntas para conversar

- ? ¿Tomas café u otra bebida con cafeína? ¿Cómo te afecta?
- ? ¿Por qué crees que la moderación es importante en los consejos de salud?
- ? ¿Qué otros hábitos diarios podrían apoyar una buena salud mental?
- ? ¿Cómo deberían usar las personas los resultados de un estudio que no prueba causa y efecto?

Try this article in other languages and difficulties:

English (Beginner) , English (Intermediate) , Spanish (Intermediate) , French (Beginner) , French (Intermediate) , Italian (Beginner) , Italian (Intermediate) , German (Beginner) , German (Intermediate)