

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

Health

Spanish

Intermedio

Article

Un gran estudio sugiere que beber café con moderación puede estar relacionado con una mejor salud mental. Los investigadores siguieron a 461,586 adultos del UK Biobank durante una mediana de 13.4 años. Al inicio, los participantes no tenían trastornos mentales. El equipo comparó los hábitos de consumo de café con casos posteriores de ansiedad, depresión y otros problemas relacionados con el estrés.

Los resultados mostraron un patrón en forma de J. Las personas que bebían entre 2 y 3 tazas de café al día tenían el menor riesgo de desarrollar ansiedad o depresión. Las personas que no bebían café tenían un riesgo mayor que quienes lo tomaban con moderación. Un consumo muy alto fue menos útil. Beber 5 o más tazas al día se relacionó con un mayor riesgo de trastornos mentales.

El patrón fue similar con café instantáneo, molido y descafeinado. Los investigadores creen que los compuestos bioactivos del café pueden ayudar a explicar los resultados. Estudios anteriores sugieren que estos compuestos pueden tener efectos antioxidantes, antiinflamatorios y neuroprotectores, lo que podría apoyar las vías cerebrales relacionadas con el estado de ánimo.

Aun así, este fue un estudio observacional. Eso significa que encontró una asociación, no una prueba de que el café prevenga directamente la ansiedad o la depresión. Otros factores, como el sueño, el estrés o la tolerancia personal a la cafeína, también pueden influir. Los expertos dicen que la mejor conclusión es la moderación. Para muchos adultos, 2 o 3 tazas al día pueden ser una cantidad razonable, mientras que las personas que sienten ansiedad o duermen mal podrían beneficiarse de beber menos.

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
investigadores	personas que estudian una pregunta con cuidado
participantes	personas que forman parte de un estudio
trastornos	enfermedades o problemas de salud
estrés	presión mental o emocional
patrón	una forma o tendencia que se repite
desarrollar	empezar a tener o crecer

molido	café hecho con granos triturados
bioactivos	capaces de afectar tejido vivo
asociación	una relación o vínculo, no una prueba
prueba	evidencia clara de que algo es cierto
tolerancia	qué tan bien una persona soporta una sustancia
antioxidantes	que ayudan a proteger las células
antiinflamatorios	que reducen la inflamación
neuroprotectores	que ayudan a proteger el cerebro o los nervios
moderación	una cantidad equilibrada, no demasiada

Práctica de comprensión con espacios en blanco

Un gran _____ sugiere que beber _____ con _____ puede estar relacionado con una mejor _____ mental. Los _____ siguieron a 461,586 _____ del UK Biobank durante una mediana de 13.4 _____. Al inicio, los _____ no tenían _____ mentales. El equipo comparó los hábitos de consumo de _____ con casos posteriores de _____, _____ y otros problemas relacionados con el _____.

Los resultados mostraron un _____ en forma de J. Las personas que bebían entre 2 y 3 _____ de _____ al día tenían el menor _____ de _____ o _____. Las personas que no bebían _____ tenían un _____ mayor que quienes lo tomaban con _____. Un consumo muy alto fue menos útil. Beber 5 o más _____ al día se relacionó con un mayor _____ de _____ mentales.

El _____ fue similar con _____, _____ y _____. Los _____ creen que los _____ del _____ pueden ayudar a explicar los resultados. Estudios anteriores sugieren que estos _____ pueden tener efectos _____, _____ y _____, lo que podría apoyar las vías cerebrales relacionadas con el estado de ánimo.

Aun así, este fue un _____ observacional. Eso significa que encontró una _____, no una _____ de que el _____ prevenga directamente la _____ o la _____. Otros factores, como el sueño, el _____ o la _____ personal a la cafeína, también pueden influir. Los expertos dicen que la mejor conclusión es la _____. Para muchos _____, 2 o 3 _____ al día pueden ser una cantidad razonable, mientras que las personas que sienten _____ o duermen mal podrían beneficiarse de beber menos.

Quiz de retención de vocabulario

1. ¿Cuántas personas participaron en el gran estudio?
2. ¿Qué tipo de patrón encontraron los investigadores entre el café y el riesgo de salud mental?
3. ¿Qué cantidad de café se relacionó con el menor riesgo de ansiedad y depresión?
4. ¿Los resultados cambiaron según el tipo de café?
5. ¿Por qué los investigadores dicen que los resultados muestran una asociación y no una prueba?

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