

Ciencia: ¿Mejor salud de la retina gracias al café?

Los resultados de una nueva investigación sugieren que una taza de café diaria es capaz de ayudar a prevenir el deterioro de la vista y la ceguera potencial derivados de la degeneración retinal provocada por el glaucoma, la diabetes, o el simple envejecimiento.

En origen, el café contiene, en promedio, un 1 por ciento de cafeína, la más conocida de entre todas las sustancias que alberga. Pero hay otros de sus ingredientes que merecen atención, y que además están presentes en un porcentaje mayor, como por ejemplo el ácido clorogénico, que alcanza concentraciones de entre el 7 y el 9 por ciento, y que es un potente antioxidante capaz de contribuir de forma significativa a prevenir la degeneración de la retina en ratones, según revelan los resultados de un estudio llevado a cabo sobre ratones por el equipo de Chang Y. Lee, profesor de ciencia de los alimentos en la Universidad Cornell de Ithaca, Nueva York, Estados Unidos.

La retina es una capa delgada de tejido, situada en el fondo del ojo y provista de millones de células sensibles a la luz y otras células nerviosas que reciben y organizan la información visual. También es uno de los tejidos más activos metabólicamente, por lo cual demanda niveles altos de oxígeno y es propensa a sufrir estrés oxidativo. La falta de oxígeno y la producción de radicales libres conduce a daños en los tejidos y pérdida de visión.

Estudios anteriores han mostrado que el café también reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas como el Mal de Parkinson, el cáncer de próstata, la diabetes, el Mal de Alzheimer y el deterioro de la capacidad cognitiva asociada al envejecimiento.