



Revista Española de Cardiología



6049-660. CAFÉ, SIESTA Y CHOCOLATE ¿SON BUENOS PARA NUESTRA SALUD CARDIOVASCULAR?

Ángela Crespo Rubio¹, Lucía Rodríguez Estévez¹, José Ignacio Alegría¹, Manuel Cascón Bueno¹, Víctor Vicente¹, Fernando Pérez-Escanilla², Pedro Pablo Vara¹, Alfonso Romero², P. Ignacio Dorado Díaz¹ y Pedro L. Sánchez¹, del ¹Hospital Universitario de Salamanca, Salamanca y ²Atención Primaria, Salamanca.

Resumen

Introducción y objetivos: La salud cardiovascular se basa en llevar hábitos de vida saludables, es decir, realizar ejercicio físico, no fumar, nutrición adecuada y mantener un índice de masa corporal, presión arterial, glucosa y colesterol en cifras de normalidad. Desde siempre se ha dicho que el café, la siesta y el chocolate son buenos para nuestra salud cardiovascular; ¿pero es esto realmente cierto?

Métodos: Estudio descriptivo, transversal y de base poblacional. El estudio se realizó en el total de los 35 centros de salud de AP de la provincia de Salamanca; 18 urbanos y 17 rurales. La selección de individuos, N = 1.975, fue estratificada por edad, sexo y ámbito rural y urbano. El protocolo del estudio fue realizado por un cardiólogo y el médico de AP mediante entrevista presencial y revisión de la historia clínica. Durante la entrevista se completaron un total de 7 cuestionarios (demográfico y factores de riesgo cardiovascular, historia cardiovascular y no cardiovascular, exploración física, medicación, estatus socio-económico, hábitos de vida y alimentarios y, actividad física) con 126 variables que se incluían los 3 hábitos de interés: café, siesta y chocolate. El objetivo principal del estudio fue determinar si el café, la siesta y el chocolate son factores protectores de la salud cardiovascular.

Resultados: La proporción de sujetos con hábito de las 3 variables analizadas, café, siesta y chocolate, fue del 77,6%, 56,3%, y 30,4%, respectivamente. Tras ajustar por los principales factores de riesgo cardiovascular, el café se asoció significativamente con menor presencia de cualquier enfermedad cardíaca (0,74 [IC95%: 0,55-0,99]; p = 0,048), insuficiencia cardíaca (0,40 [0,16-1,01]; p = 0,055) y arritmias (0,66 [0,44-0,99]; p = 0,048); la siesta con mayor presencia de arritmias (1,50 [1,02-2,20]; p = 0,037) y; el chocolate perdió las asociaciones relacionadas con una mejor salud cardiovascular observadas en el análisis univariante. El consumo combinado de café y chocolate se asoció positivamente con menor presencia de arritmias (0,53 [0,28-0,99]; p = 0,042); mientras que no consumirlos y echarse la siesta se asoció con mayor presencia de arritmias (1,79 [1,05-3,05]; p = 0,031).

Conclusiones: En la población salmantina el consumo de café, y en menor medida el chocolate, se asociaron con una mejor salud cardíaca. Por el contrario, echarse la siesta se asocia con mayor presencia de arritmias.