



Cafeína y salud: Evidencia Cochrane

Efectos de la ingesta restringida de cafeína por la madre sobre el resultado fetal, neonatal y del embarazo

La cafeína es un estimulante que se encuentra en el té, el café, bebidas de cola, el chocolate y algunas medicinas de venta libre. En la literatura existen resultados contradictorios que dificultan el recomendar en las mujeres embarazadas la supresión de cafeína.

Durante el embarazo la depuración de cafeína en la sangre se desacelera. Estudios observacionales concluyen que la ingesta de cafeína es perjudicial para el feto, provoca restricción del crecimiento, reducción del peso al nacer, nacimientos prematuros o mortinatalidad. Si la madre tuviera una ingesta alta de cafeína (>8 tazas de café por día) el recién nacido podría tener síntomas de abstinencia.

De acuerdo con una revisión Cochrane en la cual sólo se identificó un estudio controlado, realizado en Dinamarca; en donde se asignó al azar a mujeres con menos de 20 semanas de embarazo a beber café instantáneo cafeinado (568 mujeres) o café instantáneo descafeinado (629 mujeres). Los resultados demuestran que beber tres tazas de café al día en el primer trimestre de embarazo no tuvo efectos sobre el peso al nacer, el nacimiento de prematuros o la restricción del crecimiento.

No existen pruebas suficientes de los ensayos controlados aleatorios para apoyar cualquier beneficio de la supresión de cafeína durante el embarazo.

“No se sabe si la cafeína tiene algún efecto sobre el peso de los bebés al nacer o en cualquier otro resultado del embarazo”

Conclusiones de los autores:

No existen pruebas suficientes para confirmar o refutar la efectividad de la supresión de cafeína sobre el peso al nacer u otros resultados del embarazo. Es necesario realizar ECAs doble ciego, de alta calidad, para determinar si la cafeína tiene efectos sobre los resultados del embarazo.

Para mayor información, ver: Jahanfar S, Jaafar SH. *Effects of restricted caffeine intake by mother on fetal, neonatal and pregnancy outcome. Cochrane Database of Systematic Reviews 2013, Issue 2. Art. No.: CD006965.*

Evidencia confiable. Decisiones informadas. Mejor salud.