

Freno a los cálculos biliares

## La ciencia descubre otro gran beneficio del café

**A su capacidad de proteger de la diabetes tipo 2, de las demencias o preservar la salud del hígado se suma ahora una nueva evidencia: reduce el riesgo de cálculos biliares, uno de los trastornos digestivos más frecuentes que aumenta con la edad**

[Patricia Matey](#).

[Contacto](#)

Vie, 20 Sep 2019 – 05:00 H.

Actualizado: 19 H.

Tiempo de lectura: 6 min



Foto: iStock.

Ni uno, ni dos, ni tres... A la multitud de formas en las que el [café](#) parece conferir beneficios inesperados para la salud (protege de la [diabetes tipo 2](#), del alzhéimer y la demencia, preserva la salud del [hígado](#) y puede que reduzca ciertos tipos de cáncer, entre otros muchos), ahora podemos añadir otra más: disminuye el riesgo de cálculos biliares.

**Domingo Carrera**, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas ([CMED](#)), explica a Alimento: "Los cálculos biliares (litiasis biliar) son **formaciones duras** en forma de guijarro que están compuestas de colesterol (casi el 90%), calcio y sales biliares. No se conoce con exactitud por qué aparecen en unas personas sí y en otras no, pero se vinculan a factores genéticos presentes en algunas de ellas que favorecen su aparición. Lo mismo sucede con la [obesidad](#), el alto consumo de grasas saturadas y colesterol. Se puede decir, además, que afectan más al género femenino".

"La incidencia de la patología en España es de un 12% y aumenta a medida que la población envejece"

El colesterol "que no necesita el cuerpo se elimina a través del hígado por la **bilis**. Esta se acumula en la vesícula biliar para ser liberada en el intestino, ya que interviene en la emulsión de grasas de la alimentación. Si hay alta presencia del mismo en la bilis se favorece su solidificación junto con sales biliares, por lo que se forma un cálculo, que al **unirse al calcio** lo endurece y forma la piedra biliar", recuerda.

Se trata de uno de los trastornos digestivos más frecuentes. La incidencia de la patología en España es "de un 12% y aumenta a medida que la población envejece", apunta Adela Emilia, doctora en Farmacia en la [revista](#) 'Farmacia Profesional'. Buscar, por tanto, **aliados en la dieta** que ayuden a prevenir el trastorno es una medida recomendada por los especialistas.

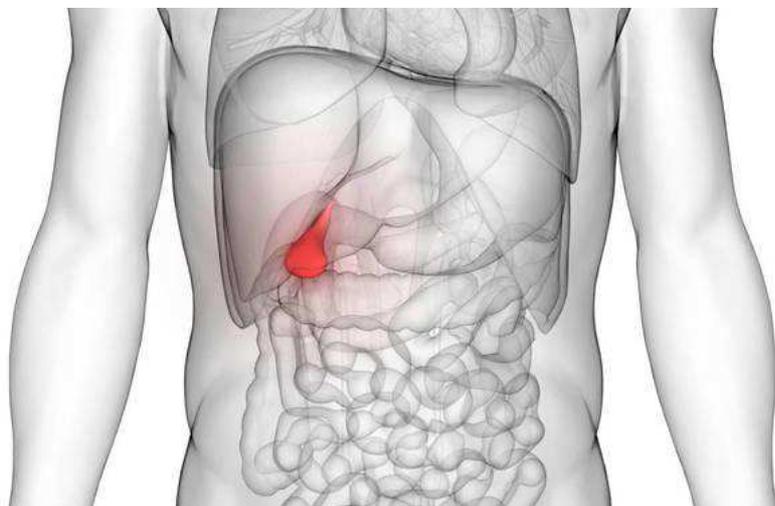


Foto: iStock.

### Dieta y piedras

Como aclara el doctor Carrera, "una alimentación muy alta en carne de vaca y cordero, **excesivo consumo de bebidas carbonatadas**, poco consumo de vegetales y fruta (fibra), mucho consumo de **lácteos** enteros (leche, yogur, quesos curados, mantequilla, nata), mucha ingesta de **casquería**, **comida rápida**, alimentos fritos o empanados y rebozados, o el excesivo consumo de algunos **mariscos** (ostras y almejas) y de postres con grasa (tartas, pasteles, helados, bollería industrial) favorecen la aparición de cálculos en la vesícula".

Por el contrario, "es beneficiosa la dieta basada en **carnes blancas** (pollo, pavo, conejo), pescados, verduras y frutas, semillas, **legumbres**, lácteos desnatados, beber mucha agua, moderar mucho el consumo de postres, **harinas integrales** (pasta, pan, arroz). También ayuda disminuir la ingesta de alcohol y comer los alimentos cocinados a la plancha, al horno o en guisos sin mucho aceite. Utilizar siempre el de **oliva extra virgen**, de soja o girasol. Además, es adecuado no comer siempre las verduras en crudo (ensaladas), sino alternar con las **cocinadas al vapor**, plancha u horno. Y es fundamental **caminar** o hacer ejercicio moderado cardiovascular continuo o periódico", agrega el experto.

**Y cómo no el café.** Investigadores de la Escuela Pública de Salud de Harvard, liderados por Michael Leitzmann, lo constataron en un **ensayo** publicado en 'JAMA' que involucró a aproximadamente **46.000 hombres** extraídos del Estudio de Seguimiento de Profesionales de la Salud, una investigación prospectiva de cohorte en la que se evaluó el consumo de café y otras bebidas con cafeína a partir de 1986, como parte de un cuestionario de frecuencia alimentaria de 131 ítems entregado a profesionales de la salud masculina en los Estados Unidos.

"Hay que investigar más en los mecanismos, pero la asociación entre café y menos piedras existe", Carrera

El doctor Carrera defiende que el nuevo "trabajo sobre el café es muy interesante y **merece mucha atención**. Es un estudio mayor sobre el tema, pero ya se han hecho previos relacionando su ingesta y menor riesgo de cálculos en la vesícula, cirrosis y otras enfermedades hepáticas y biliares".

De hecho, al trabajo de Harvard mencionado anteriormente, "se suman otros posteriores (con colectivo de enfermeras norteamericanas) y **todos llegan a la misma conclusión**: el consumo de café favorece que se formen menos piedras en la vesícula. Hay algunos que determinan el efecto con la ingesta de 4 tazas diarias. Y en todos se involucra a **la cafeína**, ya que no se observa el mismo resultado con el café descafeinado. Hay que investigar más en los mecanismos, pero yo creo que la asociación existe", apostilla.

### A los diez años

Las nuevas evidencias provienen de participantes que tenían edades comprendidas entre los 40 y los 75 años y sin antecedentes de enfermedad de cálculos biliares cuando ingresaron a participar en el estudio. Durante el período de seguimiento de 10 años, 1.081 sujetos informaron de enfermedad de cálculos biliares sintomáticos, de los cuales 885 requirieron colecistectomía. Después de ajustar otros factores de riesgo conocidos o sospechosos, el riesgo de **enfermedad sintomática** por cálculos biliares disminuyó con el aumento de la ingesta de cafeína.

La nueva **investigación**, publicada en 'Journal of Internal Medicine', es fruto del seguimiento de casi **105.000 daneses** durante un promedio de ocho años. Los investigadores descubrieron que aquellos que bebieron más de seis tazas por día de la bebida más popular del mundo vieron caer su riesgo en un 23%.

"El alto consumo de café está asociado con una reducción de las probabilidades de padecer cálculos biliares", afirma el autor del estudio A. Tybjaerg-Hansen, jefe del Departamento de Bioquímica Clínica de Rigshospitalet, en el Hospital Universitario de Copenhague, en Dinamarca. Estas son "buenas noticias para los daneses: el 6% de los cuales beben seis o más tazas todos los días", insiste.



Foto: iStock.

### Número de tazas al día

Pero ¿qué pasa con los compatriotas que toman solo dos tazas al día? ¿O el estadounidense y el británico promedio que ingieren entre una y dos diarias? Pues hay buenas noticias: incluso pequeñas 'dosis' de café parecían reducir el riesgo de cálculos biliares.

Por lo tanto, **los españoles también están de enhorabuena**: el 87% de la población de entre los 18 y los 64 años lo consume y un 70% lo hace a diario. La media es de 2,2 tazas al día, según el '[Estudio](#) sobre los hábitos de consumo de café en España' realizado por Cafés Novell.

En el ensayo, en comparación con aquellos que se abstuvieron del café, los participantes que bebieron solo una taza al día tuvieron un 3% menos de riesgo de cálculos biliares, mientras que los que consumieron de tres a seis tazas diarias vieron su riesgo **disminuir en un 17%**.

### ¿Qué tiene el café?

Pero ¿qué tiene el café que parece disminuir el riesgo? Tybjaerg-Hansen defiende que, por ahora, "solo podemos especular". Recuerda, no obstante, que debido a que la cafeína **se excreta a través de la bilis**, es posible que reduzca la cantidad de [colesterol](#) que se encuentra en la misma. Eso podría disminuir las probabilidades de desarrollar el trastorno dado que "su formación depende en gran medida de un equilibrio entre el lípido y los ácidos biliares".

Además, el café también estimula las **contracciones musculares** que mueven el contenido a través del tracto gastrointestinal. El científico cree que "es una posibilidad que el [té](#) o el [chocolate](#) también puedan reducir el riesgo del trastorno".