

## Estos son los últimos beneficios que se le atribuyen al café

[alimento.elconfidencial.com/bienestar/2020-05-31/cafe-beneficios-calculos-biliares-pancreatitis\\_2616371/](https://alimento.elconfidencial.com/bienestar/2020-05-31/cafe-beneficios-calculos-biliares-pancreatitis_2616371/)



Se está convirtiendo en la **panacea de la salud** y goza de una ventaja añadida: el mundo entero está rendido a sus pies. Hablamos del café. Su consumo aumenta cada día. Tanto es así que ha crecido un 95% en los últimos 35 años, llegando a 10.000 millones de kilos de café anualmente. De media se **consume al año por persona 1,3 kilos**.

La literatura científica ha recogido innumerables beneficios para la salud de la bebida en el desayuno preferida por los españoles. De hecho, recientemente Alimento contaba que también contribuye a la pérdida de peso. A este beneficio se suma que un estudio del **Instituto Nacional del Cáncer de EEUU** defiende que su consumo reduce el riesgo de mortalidad para todos los tipos de cáncer, así como por infarto o enfermedades respiratorias.

"El efecto del café en la digestión es un área de investigación en evolución. Los datos indican beneficios contra las quejas digestivas comunes"

A él se suman los hallazgos de científicos de la **Universidad de Harvard** publicados en 'Circulation' tras seguir a 210.000 personas a lo largo de cerca de cuatro décadas. Al parecer, los bebedores de café tienen menos riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y

neurodegenerativas, así como menos probabilidades de cometer suicidio. Se sabe también que está relacionado con menos posibilidades de desarrollar diabetes, la enfermedad de **Parkinson** o problemas del hígado, incluyendo cirrosis.

## Salud digestiva

Ahora un nuevo informe del Instituto de Información Científica sobre el Café (CIU, de sus siglas en inglés), titulado '**El café y su efecto sobre la digestión**', revisa las últimas investigaciones sobre su impacto sobre la digestión e indica un **posible efecto protector** contra los cálculos biliares y la enfermedad de los cálculos biliares, así como en la **pancreatitis**.



El documento también destaca otros efectos beneficiosos que su ingesta puede tener en el proceso de digestión, incluido el apoyo a la microflora intestinal, y la promoción de la **motilidad intestinal**.

El informe fue escrito por el profesor **Carlo La Vecchia**, del Departamento de Ciencias Clínicas y Salud Comunitaria de la Universidad de Milán, Italia, quien comentó: "El efecto del café en la digestión es un área de investigación en evolución. Los datos indican beneficios contra las **quejas digestivas comunes**, como el estreñimiento, así como una posible reducción en el riesgo de afecciones más graves, como enfermedades hepáticas crónicas, de la enfermedad del hígado graso no alcohólico (NAFLD, de sus siglas en inglés), cálculos biliares y **pancreatitis** relacionada".

## Cálculos biliares

---

La enfermedad de cálculos biliares es un trastorno digestivo común, causado por la acumulación de cálculos biliares en la **vesícula biliar** o el conducto biliar, que afecta aproximadamente **al 10-15% de la población adulta**. Si bien aún no se conoce el mecanismo por el cual el café puede proteger contra esta enfermedad, se ha observado que el riesgo de la afección disminuye con el aumento del consumo diario de café. Se cree que la cafeína desempeña un papel en estas asociaciones, ya que **no se observa el mismo efecto con el café descafeinado**.

**En declaraciones** a Alimento **Domingo Carrera**, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), explica: "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".

Insiste en que "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.

## Acidez

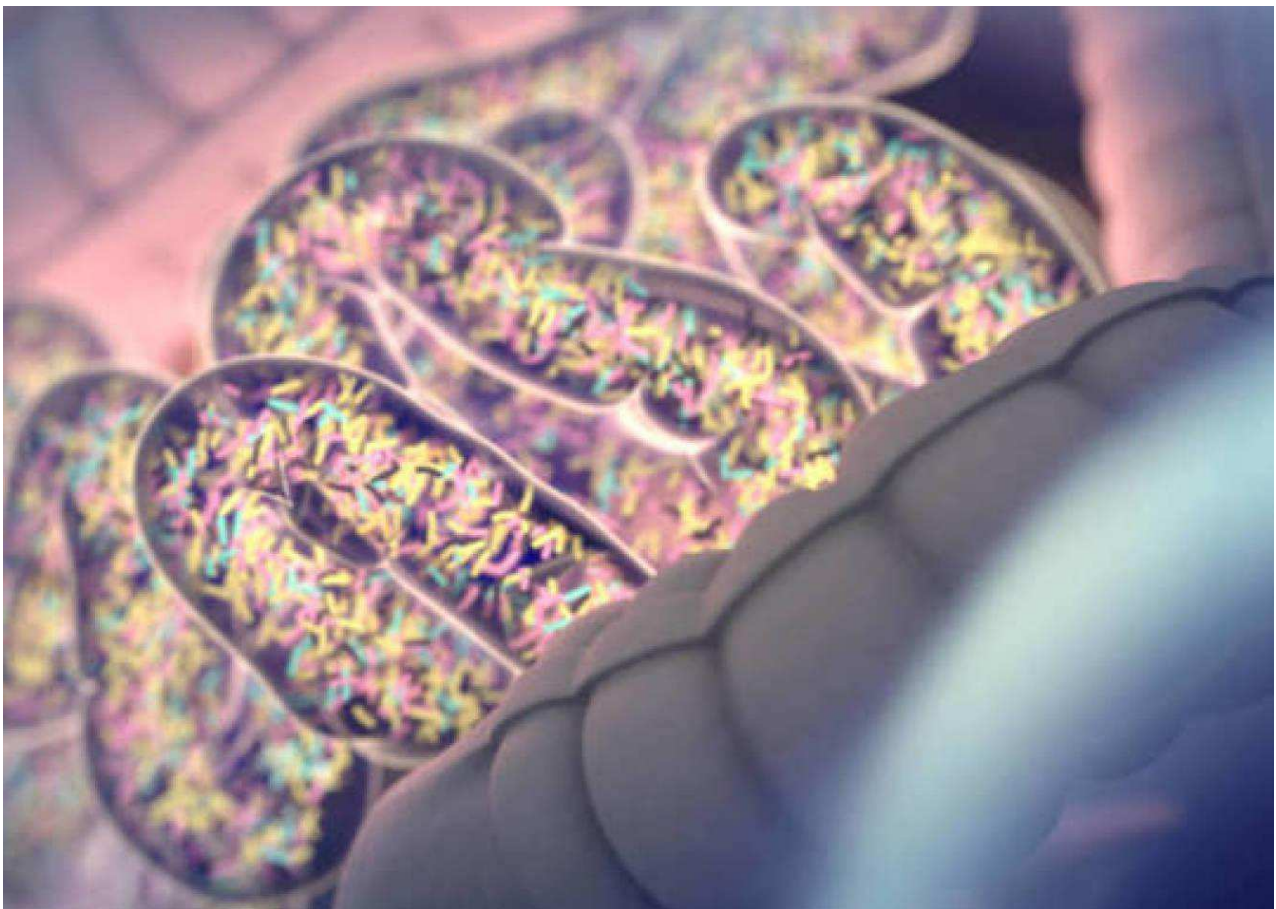
---

Una pregunta común entre los consumidores y el área de enfoque para la investigación es si el café está asociado con la acidez estomacal o la enfermedad por **reflujo gastroesofágico (ERGE)**, de sus siglas en inglés). La acidez estomacal es una forma leve de reflujo ácido que puede afectar a la mayoría de las personas en ocasiones, mientras que la ERGE es una **enfermedad crónica** y grave por reflujo ácido que afecta **a uno de cada cinco adultos**, y se caracteriza por acidez estomacal frecuente, regurgitación de alimentos o líquidos y dificultad para tragar. Si bien un pequeño número de estudios ha sugerido una asociación entre el consumo de café y reflujo gastroesofágico, la mayoría de los revisados sugieren que el café no es un desencadenante importante de estas afecciones.

"El café tiene, efectos beneficiosos, principalmente **por su efecto hepatoprotector y sobre la vía biliar**. Ya había estudios que habían demostrado la menor incidencia de cálculos biliares y de hepatopatía no alcohólica y cirrosis en las personas consumidoras de café habitualmente. Se cree que interviene **la cafeína al estimular la colecistoquinina**, hormona encargado de vaciar la vesícula biliar, haciendo que la bilis fluya y no se acumule, de tal manera que no forme los cristales de depósito que dan origen al barro biliar y los cálculos. Pero también se cree que los polifenoles del café y el ácido clorogénico del mismo podrían tener un efecto antioxidante y, por tanto, **protector del hepatocito y de su degeneración** y posterior transformación en fibrosis en el proceso de la enfermedad hepática no alcohólica y la cirrosis. También se sabe que la cafeína estimula el vaciado gástrico y motilidad intestinal, lo cual puede influir positivamente en la disminución del reflujo gástrico, la dispepsia y el estreñimiento, al actuar como un procinético", recuerda el doctor Carrera.

## Bacterias intestinales

El informe también revisó **un área creciente de investigación en salud y nutrición**. A saber: el efecto del café en la microflora intestinal (poblaciones de microorganismos). Estudios recientes sugieren que las poblaciones de la bacteria intestinal beneficiosa **Bifidobacterium spp.** aumentan después de tomar café.



Se cree que la fibra dietética y los polifenoles que se encuentran en el café apoyan el crecimiento saludable de las poblaciones de microflora. Así un estudio publicado en el 'British Journal of Nutrition' documenta que "el café es una fuente relativamente rica de **ácidos clorogénicos (CGA)**, que, como otros polifenoles, se han postulado para ejercer

efectos preventivos contra las enfermedades cardiovasculares y la diabetes tipo 2. Como una proporción considerable de CGA ingerida llega al intestino grueso, la puede ser capaz de ejercer efectos beneficiosos en él".

Para el especialista, "el efecto positivo sobre la microbiota puede **deberse a la fibra** con efecto prebiótico que tiene el café, además de los **polifenoles**, que hacen que se desarrolle la microbiota y genere ácidos grasos de cadena corta que tienen efecto protector y antiinflamatorio de la mucosa del intestino".

## Motilidad intestinal

---

Se cree que el consumo de café estimula la digestión al provocar la liberación de ácido gástrico, bilis y secreciones pancreáticas. La bebida ya es uno de los componentes más ampliamente investigados de la dieta, y su efecto sobre la digestión sigue siendo un área de investigación en crecimiento. Si bien este informe destaca algunos de los hallazgos más interesantes que han surgido en los últimos años, también proporciona **información sobre áreas en las que la investigación adicional sería beneficiosa**, para comprender mejor los **mecanismos** detrás de algunos de los efectos favorables observados.

## Otros beneficios

---

Además de los efectos beneficiosos en el aparato digestivo, "al café se le atribuyen **efectos estimulantes del sistema nervioso central** mediados por la cafeína que estimula la liberación de catecolaminas como adrenalina y noradrenalina que hacen que aumente la **concentración**, los reflejos, la atención y la agilidad mental. A pesar de que la adrenalina produce una ligera elevación de la presión arterial, ésta es transitoria, con lo cual no se considera al café como un hipertensor importante. Debido a la gran cantidad de antioxidantes, tiene efecto anticancerígeno y antiinflamatorio además de su ya conocido efecto vasoconstrictor en la circulación sanguínea cerebral, lo que produce un **efecto analgésico en los casos de cefalea y migraña**. Todo esto está mediado por la cafeína. Se están haciendo estudios en neurociencia para observar su efecto neuroprotector en las enfermedades degenerativas del sistema nervioso central como ictus, Parkinson y enfermedad de Alzheimer", reconoce el doctor del cmed.

## Contraindicaciones

---

Se considera que una persona sana, "que no padezca ninguna afectación cardíaca ni gástrica (arritmias, hipertensión no controlada, úlcera gástrica, gastritis, etc...), ni problemas de insomnio pertinaz podría **consumir con seguridad hasta 450-500 mgrs** de cafeína, lo que equivale a 4 ó 5 tazas como máximo al día. La recomendación estándar es tomar 2 ó 3 tazas al día para esta cantidad se debe reducir en personas **enfermas del corazón**, del estómago y algunas otras patologías, en que se debe reducir a una taza al día o ninguna", recuerda.