

Llega el último gran beneficio del café para tu salud

 alimiente.elconfidencial.com/bienestar/2020-09-23/cafe-consumo-reduce-riesgo-avance-cancer-colon_2756388/

No es la primera vez que la bebida más consumida en el mundo demuestra reducir el riesgo de ciertos tumores. Ahora se constata que los pacientes con cáncer de colon no metastásico que la ingieren tienen una mayor supervivencia



Parece que **la bebida más consumida en todo el mundo** está sobre la mesa para mucho más que deleitar nuestro paladar. Una nueva investigación constata su papel para **impedir que el cáncer evolucione**.

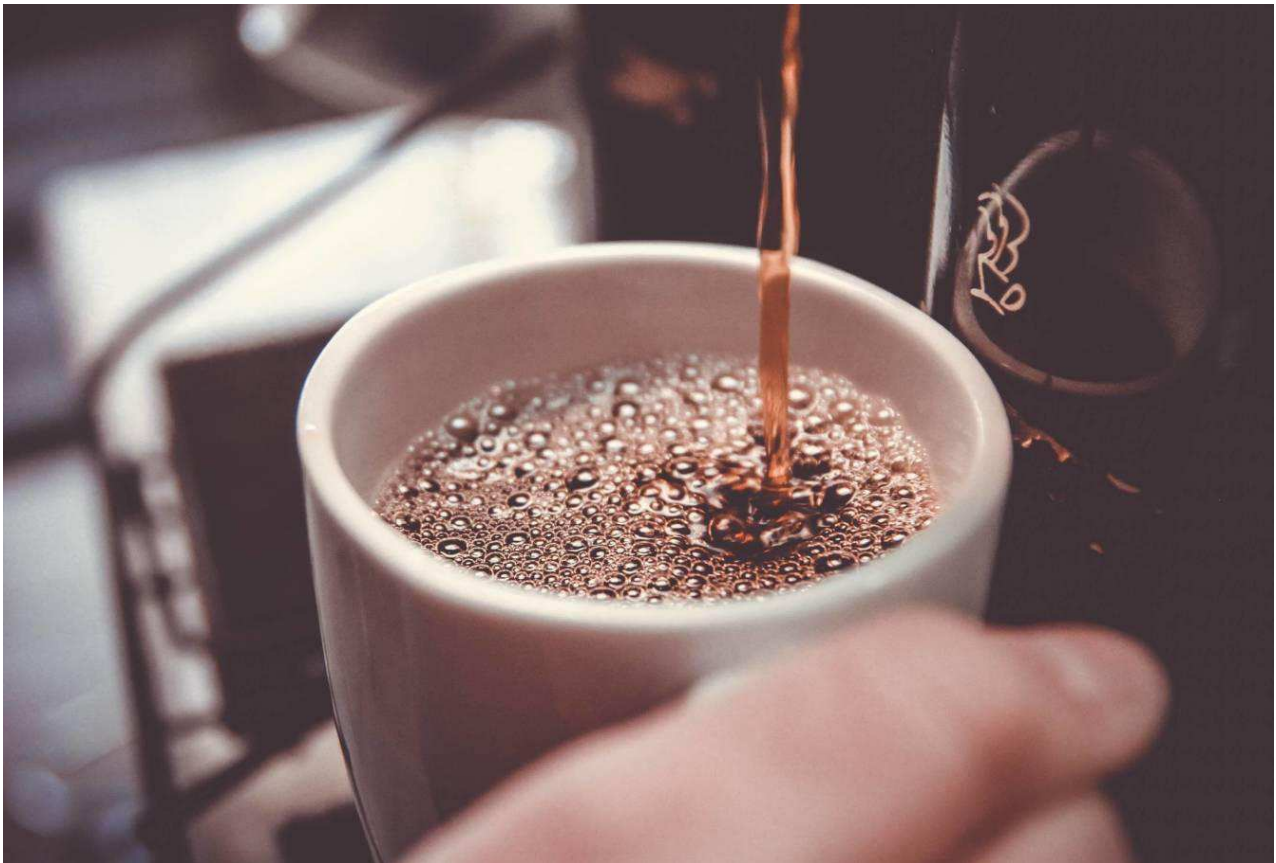
"En ciencia hay que ser muy riguroso para llegar a una conclusión pero, en mi opinión, se cumple el dicho de que cuando el río suena, agua lleva"

Hablamos del café, que ya en estudios previos ha constatado su capacidad para **ponerle freno a la enfermedad tumoral**. Así, a principios de este año, un trabajo publicado en 'European Journal of Nutrition' demostraba que la bebida más consumida en el desayuno se podría asociar a un menor riesgo a largo plazo de **cáncer de mama** tras la menopausia. El trabajo fue dirigido por **Estefanía Toledo**, investigadora del Centro de Investigación Biomédica en Red de Obesidad y Nutrición (CIBEROBN), con la participación de 10.812 mujeres del proyecto SUN (Seguimiento Universidad de Navarra).

Anteriormente, una investigación publicada en 'The Prostate' y dirigida por **Oaki Iwamoto**, del Departamento de Terapia Integrada del Cáncer y Urología de la Escuela Superior de Ciencias Médicas de Kanazawa (Japón), constató en ratones su capacidad para inhibir las **células tumorales de la próstata**.

Anticancerígeno

En declaraciones a Alimento, el doctor **Domingo Carrera**, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), destaca: "Ya hay estudios que indican que el consumo frecuente de café puede reducir **hasta un 40% la aparición de cáncer de hígado y vías biliares**. También se vio en otros trabajos que podría disminuir hasta en un 59% la incidencia de cáncer de próstata. Otro relacionó hasta un 20% menos morbilidad en el **cáncer de endometrio**. Y hay en curso investigaciones para relacionar su ingesta con menor incidencia de cáncer de mama y algunos tipos de **cáncer de pulmón y cerebrales**".

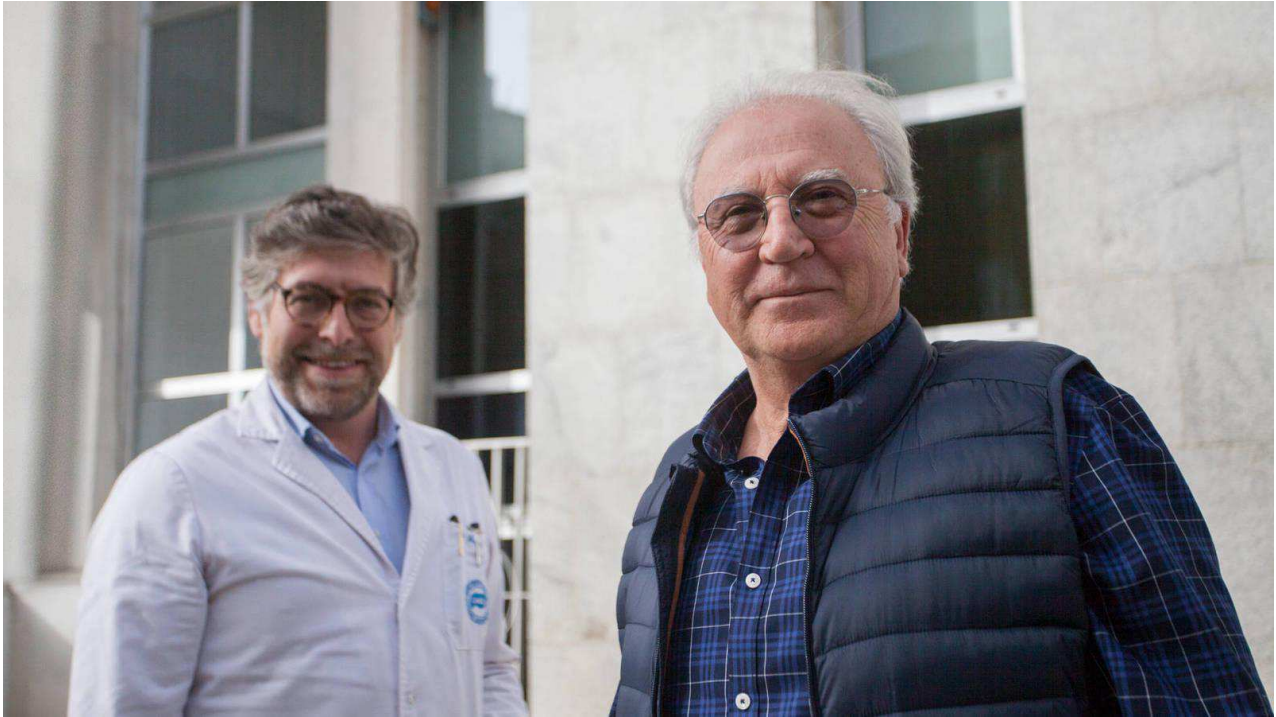


Y no solo protege de la enfermedad oncológica. Sabemos que también de la diabetes tipo 2, de los cálculos biliares, de la demencia y el alzhéimer, además de cuidar el hígado o quemar grasas.

Cáncer de colon

Ahora, investigadores del Instituto del Cáncer Dana-Farber (EEUU) han constatado en un gran grupo de pacientes con **cáncer colorrectal metastásico** que el consumo de unas pocas tazas de café al día se asoció con una supervivencia más prolongada y **un menor**

riesgo de que la enfermedad avance.



Desprenderse del tabú de la colonoscopia para esquivar el cáncer

Patricia Matey Fotografías: Enrique Villarino

Los hallazgos, **basados en datos de un gran estudio observacional** anidado en un ensayo clínico, están en línea con otros anteriores que muestran **una conexión** entre el consumo regular de café y mejores resultados en pacientes con cáncer colorrectal no metastásico, tal y como publica 'JAMA Oncology'.

Los investigadores encontraron que, **en 1.171 pacientes tratados** por cáncer colorrectal metastásico, los que informaron haber bebido de dos a tres tazas de café al día tenían más probabilidades de **vivir más tiempo en general** y más tiempo antes de que su enfermedad empeorara que los que no lo bebían. Los participantes que ingirieron grandes cantidades de café, más de cuatro tazas al día, tuvieron **un beneficio aún mayor en estas medidas**. Los beneficios eran tanto para el café con cafeína como el descafeinado.



Los hallazgos permitieron a los investigadores **establecer una asociación**, pero no una relación de causa-efecto, entre el consumo de café y la reducción del riesgo de progresión del mismo y muerte entre los participantes del estudio. Como resultado, el estudio no proporciona suficientes motivos para recomendar, en este punto, que las personas con cáncer colorrectal avanzado o metastásico **comiencen a tomar café a diario** o aumenten su consumo de la bebida, señalan los investigadores.

"Se sabe que varios compuestos del café tienen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y otras que pueden ser activas contra el cáncer", dice **Chen Yuan**, del Instituto Dana-Farber, coautor del estudio con **Christopher Mackintosh**, de la Escuela de Medicina de Mayo Clinic. "Los estudios epidemiológicos han encontrado que una mayor ingesta de café se asoció con una mejor supervivencia en pacientes con cáncer de colon en etapa 3, pero no se conoce la relación entre su consumo de café y la supervivencia en pacientes con formas metastásicas de la enfermedad", agrega.

El nuevo trabajo se basó en **datos del estudio Alliance/SWOG 80405**, un ensayo clínico de fase III que compara la adición de los medicamentos cetuximab y/o bevacizumab con la quimioterapia estándar en pacientes con cáncer colorrectal metastásico, localmente avanzado o no tratado previamente. Como parte del ensayo, los participantes comunicaron **su ingesta dietética**, incluido el consumo de café, en un cuestionario en el momento de la inscripción. Los investigadores correlacionaron estos datos con información sobre el curso del cáncer después del tratamiento.

Dos a tres tazas

Descubrieron que los participantes que bebían de dos a tres tazas de café al día **tenían un menor riesgo de muerte** y progresión del cáncer en comparación con los que no lo bebían. (El peligro es una medida de riesgo). Aquellos que consumieron más de **cuatro tazas** por día tuvieron un beneficio aún mayor.

"Aunque es prematuro recomendar una alta ingesta de café como **tratamiento potencial** para el cáncer colorrectal, nuestro estudio sugiere que tomarlo no es dañino y puede ser potencialmente beneficioso", subraya Kimmie Ng, autora principal del estudio.

"Este estudio se suma a la gran cantidad de literatura que respalda la **importancia de la dieta** y otros factores modificables en el tratamiento de pacientes con cáncer colorrectal", afirma. Y prosigue: "Se necesitan más investigaciones para determinar si de hecho existe una **conexión causal** entre el consumo de café y mejores resultados en pacientes con cáncer colorrectal, y precisamente **qué compuestos del café** son responsables de este beneficio".

Para el doctor Carrera, "el estudio es observacional y establece una relación o asociación entre consumo de café y menor morbilidad y mortalidad en el cáncer colorrectal. Debido a que se van sumando estudios cada vez más específicos, **más rigurosos** y más grandes entre la asociación de consumo de 3 o 4 tazas de café y prevención de aparición o reducción en la morbilidad y mortalidad de algunos cánceres, sugiere **que sea verdad** que el café tenga este efecto. Este estudio muestra una faceta beneficiosa del café en una enfermedad más específica como es el cáncer colorrectal metastásico, pero **las posibilidades de que sea cierto son muy grandes**. Hay que hacer más en esta línea y **no solo observacionales**, sino que establezcan la relación causa-efecto en un gran número de pacientes. En ciencia hay que ser muy riguroso para llegar a una conclusión, pero, en mi opinión, se cumple el dicho de que cuando el río suena, agua lleva".

La razón de sus efectos

Detrás de ese efecto, asegura el doctor Carrera, "se encuentran la **gran cantidad de sustancias con efecto antioxidante y protector de las membranas** y núcleo de las células del café. Algunas ya las contiene el grano de café crudo y otras surgen mediante **reacciones químicas** que se dan en el proceso de tostado. Los antioxidantes **eliminan los radicales libres en el cuerpo**, que son las moléculas agresoras del ADN de la célula y que pueden producir mutaciones en oncogenes presentes en el material genético y dar lugar a la aparición de cáncer. Entre los antioxidantes del café se encuentran muchos polifenoles. El más presente es el ácido clorogénico, pero también están presentes el **ácido cafeico**, cerúlico, cumárico, málico y quínico, todos con actividad antioxidante".



Otras sustancias con efecto antioxidante "que **surgen de la metabolización de proteínas y azúcares** del café con el tostado son las melanoidinas. Y dos compuestos del tipo diterpenos, con composición química parecida al colesterol son el kahweol y cafestol, con efecto protector de la célula. Otro mecanismo de protección y coadyuvante del tratamiento es que estos antioxidantes **pueden equilibrar y fortalecer la microbiota del colon**, lo cual estimula el sistema inmune local activándolo, lo que es una gran herramienta de lucha contra la célula tumoral".

La dieta a seguir

Una alimentación adecuada para el cáncer colorrectal "debe ser aquella que contiene muchas verduras, sobre todo verdes y rojas, frescas y que se consuman crudas o, si no se digieren bien, al vapor", insiste el experto. Y **recomienda:**

- Brócoli
- Espinacas
- Coles
- **Acelgas**
- Canónigos
- Tomate
- Pimiento
- **Calabaza**
- Remolacha

También deben "estar presentes **frutas frescas** con alto contenido en vitamina C, como los cítricos. Por su **efecto prebiótico y protector** debe incluirse el apio, los berros y la manzana o ciruela. El lácteo más presente debe ser el yogur y kéfir. Y debe haber un alto consumo de **pescados azules**, además de aceite de oliva extra virgen o de soja y frutos secos como nueces o almendras. Y deben desaparecer de la dieta del paciente con cáncer colorrectal la **carne de vaca** o ternera, buey, cordero, cerdo y embutidos, además de los postres (salvo un poco de chocolate negro) y **azúcares refinados**. Debemos **desterrar los alimentos ultraprocesados**, la comida rápida, los snacks, las frituras y las grasas saturadas de quesos curados, nata, helados, mantequilla. También deben desaparecer alimentos ahumados, barbacoas, enlatados y el alcohol".

Café