

## Consumo de café y sus beneficios sobre padecimientos del hígado

El consumo diario de café tiene efectos beneficiosos sobre las enfermedades inflamatorias del hígado.

Así lo destaca un reciente estudio italiano que se centró en el papel preventivo y terapéutico del café y la cafeína en la enfermedad hepática inflamatoria crónica. Otro artículo científico en Estados Unidos analizó los biomarcadores de café y su papel sobre los padecimientos hepáticos.

Investigadores italianos presentaron un estudio sobre los elementos protectores que se encuentran en el café y su relación con enfermedades metabólicas del hígado y algunos tipos de cáncer hepático. El objetivo fue identificar posibles acciones preventivas/terapéuticas del café sobre las funciones de tan importante órgano.

Dichos mecanismos protectores varían debido a la diversidad de componentes del café que, además de la cafeína, poseen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes. Los autores sostienen que los polifenoles tanto en el café normal como en el descafeinado tienen un efecto similar sobre la fibrosis hepática y las concentraciones séricas de enzimas hepáticas.



Además, los diterpenos (kahweol y cafestol) tienen una acción desintoxicante y antioxidante, lo que resulta en beneficios para la fibrosis hepática, la cirrosis y el cáncer de hígado.

Los autores concluyen que el consumo regular de café tiene efectos beneficiosos y preventivos, especialmente cuando se consume sin azúcar. Sostienen que el café no debe prohibirse, sino fomentarse en pacientes con enfermedades inflamatorias crónicas del hígado, incluido el carcinoma hepatocelular.

Sobre la base de estos beneficios, otro trabajo de un grupo investigador estadounidense midió los metabolitos séricos en un estudio de casos y controles de 221 pacientes con cáncer de hígado. Esta investigación prospectiva se basó en el seguimiento de datos médicos de los pacientes a lo largo de 27 años, especialmente antes del diagnóstico de cáncer hepático o muerte por enfermedad asociada a este órgano.

Los autores encontraron 21 metabolitos asociados con el consumo de café, muchos de ellos con incidencia positiva en la lucha contra estas enfermedades.

Las asociaciones estadísticas de ambos estudios aportan nuevas perspectivas en el tratamiento preventivo y terapéutico de las enfermedades del hígado y suman elementos de prueba al conocimiento sobre el efecto hepatoprotector del café.

Fuente: Science & Café (Francia):  
<http://www.science-et-cafe.fr/2019/08/26/la-consommation-quotidienne-de-cafe-a-des-effets-benefiques-sur-les-maladies-inflammatoires-du-foie/>