

Nuevos estudios sobre los beneficios del consumo de café para la salud de nuestro hígado

Estudios recientes confirman el papel protector del café en las enfermedades hepáticas, una reducción marcada en el riesgo de cáncer de hígado y una disminución en la aparición de la "enfermedad del hígado graso".

- 1) El primer estudio analizó la relación entre el consumo de café y el riesgo de cáncer de hígado. En un estudio prospectivo de cohorte, los autores incluyeron 30,824 participantes de la ciudad japonesa de Takayama (14,240 hombres y 16,584 mujeres) de al menos 35 años. Usando cuestionarios, los autores evaluaron el consumo de café, té y cafeína. Durante un período de seguimiento de 16 años, 172 participantes desarrollaron cáncer de hígado. No se observó asociación con té verde, té negro o cafeína. Este estudio confirma que el consumo de café reduce significativamente el riesgo de cáncer de hígado y sugiere que la cafeína no sería responsable de esta asociación.
- 2) NASH (esteatohepatitis no alcohólica) o enfermedad del hígado graso es la enfermedad hepática más extendida en el mundo que llevó a los autores de este segundo estudio a realizar un metanálisis de artículos publicados sobre los efectos del café en esta patología. Los autores incluyeron siete artículos para un total de 49,616 individuos sanos y 4,825 casos de NASH. El consumo de una a dos tazas o más de dos tazas de café por día en comparación con menos de una taza / día no tiene ningún impacto en la aparición de NASH. El análisis de meta-dosis-respuesta muestra una relación no lineal entre el consumo de café y la aparición de NASH. El consumo de más de tres tazas / día reduce aún más el riesgo de NASH que el consumo de menos de dos tazas de café / día.



Estos dos estudios confirman los efectos positivos ya conocidos del consumo de café en las enfermedades hepáticas.

Para más detalles sobre ambos estudios, consulte la fuente disponible en idioma francés en el enlace siguiente:

<http://www.science-et-cafe.fr/2019/05/02/consommation-de-cafe-et-maladies-hepatiques/>