

## Consumo de café contribuye a la reducción del riesgo de formación cálculos biliares

Los cálculos biliares son depósitos endurecidos de fluido digestivo que se pueden formar en la vesícula biliar. La vesícula es un órgano pequeño, con forma de pera, ubicado en la zona derecha del abdomen, justo debajo del hígado. Los cálculos tienen tamaños que oscilan entre pequeños, como granos de arena, hasta grandes, como pelotas de golf. No siempre este problema causa síntomas en los pacientes, pero cuando lo hace, el dolor abdominal provocado por los cálculos biliares puede durar entre algunos minutos y varias horas.

La mayoría de los cálculos biliares están formados por cristales de colesterol, y han sido objeto de algunos estudios en cuanto a su relación con el consumo de café. Un meta-análisis reciente que incluyó 6 investigaciones, para un total de 227,749 pacientes, con 11,477 casos de cálculos biliares, hizo algunos hallazgos importantes en cuanto a la asociación del café y el riesgo de formación. En los estudios de cohorte prospectivos, el consumo de café se asoció significativamente con una reducción del riesgo del 17% de cálculos biliares en desarrollo; pero en el estudio de caso-control, no hubo asociación.

En los estudios de cohorte prospectivos los investigadores lograron constatar que la reducción en el riesgo de formación de cálculos aumenta con la dosis de café en forma no-lineal, de la siguiente forma: -5% por 1 taza al día; -11% por 2 tazas al día; -19% por 4 tazas/día; -25% por 6 tazas/día.

A pesar de la asociación, la acción del café sobre los cálculos biliares no se logra dilucidar precisamente, harán falta más estudios para conocer exactamente su mecanismo. No obstante, lo anterior da luces que gran parte de esta protección se atribuye a la cafeína, ya que en aquellos consumidores de café descafeinado no se observó el mismo efecto. La cafeína tiene la propiedad de ralentizar la cristalización del colesterol. Por otra parte, se sabe que el consumo de café desencadena la liberación de colecistoquinina (CCK), la cual estimula una mayor contractibilidad biliar y mejora la función de la mucosa biliar, reduciendo aún más el riesgo de formación de cálculos.

En conclusión, el café actúa tanto sobre la función de los diversos órganos del sistema digestivo como sobre ciertas patologías. Aunque el café y la digestión son una preocupación común en la población, este tema ha sido poco estudiado por la ciencia aun cuando se considera realmente necesario.



Fuente: Redacción a partir del artículo:

- *Action du café sur les premières étapes de la digestion: La consommation de café réduit la formation des calculs biliaires.* Disponible para su consulta en francés en la Revista Science et Café, en el siguiente enlace: <http://www.science-et-cafe.fr/2020/06/24/action-du-cafe-sur-les-premieres-etapes-de-la-digestion/>