



Café y Salud

20 de Junio de 2018

Nº7



Consumo de café podría disminuir riesgo de enfermedades hepáticas

El hígado es el órgano de mayor tamaño dentro del cuerpo. Ayuda al organismo a digerir los alimentos, almacena energía y elimina toxinas. Consumir tres o más tazas de café al día podrían ayudar a prevenir los males que afectan al hígado, sugiere una nueva investigación presentada recientemente en la reunión anual de la Sociedad Americana de Nutrición (American Society for Nutrition), en Boston.



De acuerdo con la Facultad de Salud Pública Bloomberg de la Universidad de Johns Hopkins, en Baltimore, EEUU, el estudio se llevó a cabo a través de registros médicos de 14,000 estadounidenses para un periodo de 26 años, logrando determinar que los participantes que bebían tres o más tazas de café al día tenían un 21% menos de probabilidad de ser hospitalizados por una enfermedad relacionada con el hígado.

"Los que beben café podrían tener un riesgo más bajo de enfermedad hepática", según un equipo dirigido por la Dra. Mariana Lazo. En promedio, las personas bebían poco menos de dos tazas de 8 onzas (unos 237 mililitros) de café al día. El vínculo entre el café y unos hígados más sanos se sostuvo incluso después de que los investigadores ajustaran otros factores, como la raza y los ingresos, otros problemas de salud y las dietas de los individuos.

"El concepto de que beber café es bueno para el hígado no es nuevo", aseguró el Dr. David Bernstein, director de hepatología en el Centro de Enfermedades del Hígado Sandra Atlas Bass de Northwell Health, en Manhasset, Nueva York. "Varios estudios de gran magnitud, con más de 430,000 participantes, han encontrado que beber café se vinculaba con una reducción significativa en el desarrollo de la cirrosis", sobre todo entre los que comen de más o beben alcohol.

"Los hallazgos en este estudio respaldan las evidencias actuales de que el consumo de café se asocia con un riesgo más bajo de desarrollar una enfermedad avanzada del hígado", añadió Bernstein.

Fuente:

<https://www.debate.com.mx/salud/consumo-de-cafe-salud-higado-estudio-beneficios-hepatico-20180612-0246.html>

