

Consumo de café se asocia con menor riesgo de enfermedades hepáticas

Beber café, especialmente tostado, se asocia a un menor riesgo de desarrollar enfermedades hepáticas, según un nuevo estudio que vuelve a poner sobre la mesa las bondades de un producto.

Se halló evidencia que las personas que beben café habitualmente logran un riesgo menor de desarrollo y muerte por una enfermedad hepática crónica, que aquellos que no lo hacen, según investigadores de las universidades de Southampton y Edimburgo (Reino Unido), que indican que las ventajas alcanzan su punto máximo a partir de tres o cuatro tazas al día. Los autores no están seguros de por qué el café es tan beneficioso para el hígado; no obstante parece claro es que la mala fama que ha tenido la bebida es científicamente infundada, algo importante dado lo masivo de su consumo, que se estima en 2,250 millones de tazas diarias en el mundo.



La investigación publicada en BMC Public Health, trató con los datos del Biobanco del Reino Unido sobre cerca de 500 mil participantes con consumo conocido de café, a los que se siguió durante una media de 10.7 años para controlar quiénes desarrollaban enfermedades hepáticas crónicas y afecciones hepáticas relacionadas. De todos los participantes incluidos en el estudio, el 78% consumía café en cualquiera de sus formas, mientras que el 22% no tomaba ningún tipo de café. En comparación con los no bebedores de café, los bebedores de café tenían un **21%** menos de riesgo de enfermedad hepática crónica, un **20%** menos de riesgo de enfermedad hepática crónica o grasa, y un **49%** menos de riesgo de muerte por enfermedad hepática crónica. El máximo beneficio se observó en aquellos consumidores de **café tostado y molido**, pues éste contiene altos niveles de los ingredientes **Kahweol** y **Cafestol**, que han demostrado ser beneficiosos contra la enfermedad hepática crónica en animales.