

El café y el reflujo gastroesofágico (ERGE): ¿Qué nos dice la ciencia?

El esófago es un tubo que transporta las bebidas y alimentos desde la boca hasta el estómago. La enfermedad por reflujo gastroesofágico (ERGE) ocurre cuando un músculo al final del esófago no se cierra adecuadamente. Eso permite que el contenido del estómago regrese, o haga reflujo, hacia el esófago y lo irrite. Algunas personas tienden a quejarse al respecto y, a veces, culpan al café como un factor causal. ¿Qué sabemos sobre el tema?

Se ha sugerido que las causas comunes de ERGE son el consumo de alimentos grasos o picantes y comer en exceso. Aunque el consumo de café a veces se percibe como un factor de riesgo, la mayoría de los estudios no encontraron asociación entre el café y la ERGE, independientemente de su origen étnico. Las personas que sufren de estos síntomas a menudo regulan su dieta de acuerdo con su sensibilidad personal y algunos pacientes eligen limitar su consumo de café.

Un estudio holandés que monitorea la ERGE utilizando un catéter insertado en el esófago de sujetos sanos y pacientes con ERGE sintomáticos muestra que el café induce ERGE solo si se consume con el estómago vacío en pacientes diagnosticados pero no en el individuo sano. Según este estudio, el café no tiene un efecto importante sobre la ERGE en personas que padecen la enfermedad y ningún efecto en voluntarios sanos.

Un estudio noruego que reunió a más de 3,000 personas con ERGE mostró que el tabaco y el alto consumo de sal eran los principales factores de riesgo para la enfermedad, mientras que el consumo de café y el ejercicio físico regular, se asocian a una reducción del riesgo de ERGE. Ningún factor nutricional, incluido el consumo de café, mostró un vínculo en este estudio. Además, en los hombres que consumen más de 7 tazas de café al día, el riesgo de ERGE incluso se reduce.

Hasta la fecha, no parece que el café juegue un papel causal en la ERGE. Sin embargo, cierto número de consumidores se quejan de sufrir ERGE después del consumo de café, pero la literatura va más bien en la dirección de la ausencia de efecto del café sobre la ERGE. Aun necesario aclarar varios puntos, en particular realizando un estudio que incluya una gran cantidad de sujetos sanos y pacientes sintomáticos, e identificar la naturaleza de los componentes del café a los cuales éstos últimos son sensibles. Por tanto, la persona con este padecimiento debe evaluar otros factores que podrían ser detonantes.

