

El consumo diario de café protege la integridad de nuestro ADN

Muchos han sido los estudios epidemiológicos y experimentales que sugieren que el consumo de café se asocia con la disminución del riesgo de desarrollar diversas enfermedades, como ciertos cánceres, enfermedades cardiovasculares e inflamatorias del colon, degenerativas y hasta la diabetes. Todas estas enfermedades se caracterizan por un ataque a la integridad del ADN. Dos estudios experimentales acaban de publicarse en este contexto:

- 1) El primer estudio investigó si el consumo de café protege más al ADN que el agua. Incluyó 50 mujeres y 50 hombres de Europa central, divididos al azar entre el grupo de café y el grupo de agua, con estratificación por sexo e índice de masa corporal. Durante la fase de intervención, el grupo de café consumió 500 ml al día, mientras que el otro grupo hizo lo mismo con el agua. El último día de cada periodo, se tomaron muestras de sangre a los participantes, analizando el ADN. Al final, el nivel medio de rotura del filamento del ADN se redujo en un 23% en el grupo de café en comparación con el grupo de agua.
- 2) En el segundo estudio, se incluyó a 96 personas, 48 expuestos a café y 48 a agua potable (23 hombres y 25 mujeres en cada grupo). Después de 4 semanas de precondicionamiento, el grupo de café consumió 750 ml de café Arábica puro durante 8 semanas, cuya concentración antioxidante es conocida, mientras que el otro grupo consumió 750 ml de agua caliente. Los sujetos de este último grupo no consumieron ningún otro tipo de café, té o bebida con cafeína durante el periodo de intervención. Como en el estudio anterior, el nivel promedio de ruptura de los filamentos del ADN se redujo en el grupo de café en comparación con el grupo de agua. Los investigadores han identificado además un nuevo mecanismo molecular detrás de esta protección.

Estos dos estudios experimentales resaltan los efectos beneficiosos y protectores del consumo de café sobre la integridad de nuestro ADN.

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

<http://www.science-et-cafe.fr/2019/04/17/la-consommation-quotidienne-de-cafe-protege-lintegrite-de-notre-adn/>

