

## Nuevo estudio revela las propiedades digestivas del consumo de café

Un nuevo trabajo de investigación en Europa a cargo del Instituto para la Información Científica del Café destaca que el café contribuye a la digestión y la protección hepática.

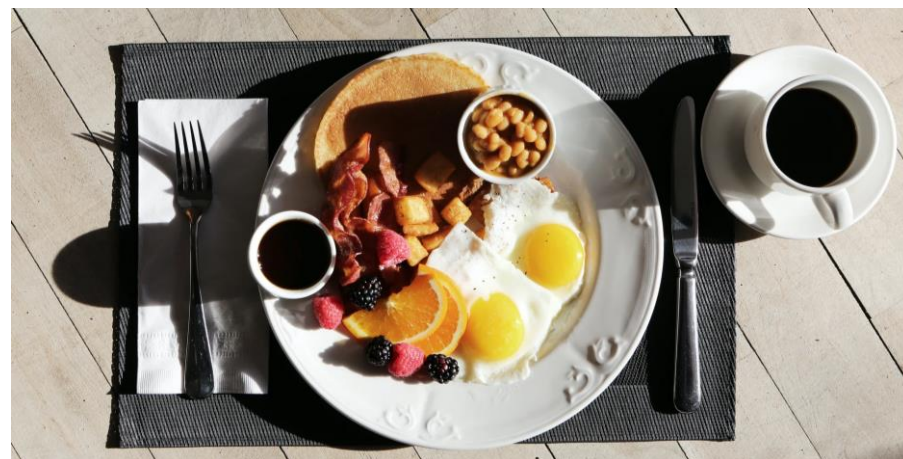
El efecto estimulante en algunos procesos digestivos y un probable efecto protector contra dolencias digestivas comunes, así como ciertas enfermedades hepáticas son los resultados que arroja la investigación que buscó la relación entre el café y la reducción del riesgo de pancreatitis. Los científicos explican que en su recorrido por el tracto gastrointestinal, el café tiene tres impactos principales: secreciones gástricas, biliares y pancreáticas, todas ellas necesarias para la digestión.

En total, se revisaron 194 publicaciones científicas, las cuales indican que el consumo de café (3 a 5 tazas al día) no tiene relación con los efectos perjudiciales en los órganos del tracto digestivo. Sobre ello, la Dra. Astrid Nehlig, directora de investigación del Instituto Nacional de Salud e Investigación Médica de Francia (INSERM) expresa que en contra de las suposiciones de la cultura popular, el café no se vincula en general a problemas intestinales o digestivos.

En tanto, los científicos a cargo del estudio afirman haber descubierto la relación del café con la estimulación para la producción de la hormona digestiva gastrina y el ácido clorhídrico, presentes en el jugo gástrico, lo que contribuye a la descomposición de los alimentos en el organismo.

A su vez, la revisión bibliográfica de los investigadores indica que el consumo de café es generador de cambios en la composición de la microbiota intestinal, específicamente a nivel de la población de las "bifidobacterias", propias del tracto gastrointestinal.

La Dr. Nehlig también explica que en algunos casos el café tiene un efecto protector ante los padecimientos digestivos comunes como el estreñimiento. Si bien es necesario una mayor investigación en este campo, los primeros datos son alentadores pues indican la existencia de una asociación con la mejora de los niveles de grupos de bacterias que son beneficiosas para la digestión.



Fuente:

- 1) "Éste es el nuevo beneficio recién descubierto del café para quien lo toma después de comer": [https://www.elespanol.com/ciencia/nutricion/20220127/nuevo-beneficio-recien-descubierto-cafe-despues-comer/645435678\\_0.html](https://www.elespanol.com/ciencia/nutricion/20220127/nuevo-beneficio-recien-descubierto-cafe-despues-comer/645435678_0.html)
- 2) "Descubren nuevos beneficios del café como superalimento para la salud": <https://www.tododisca.com/descubren-nuevos-beneficios-cafe-superalimento-salud/>