

Nuevo estudio sobre los beneficios del café frente al **cáncer de mama**

Investigadores españoles publicaron recientemente los resultados de su estudio sobre los efectos antioxidantes, antiinflamatorios y antitumorales del café sobre el cáncer de mama. Las conclusiones fueron publicadas en la Revista Europea de Nutrición, y sostiene que el mayor consumo de café se correlaciona a un menor riesgo de estos tumores, específicamente en mujeres postmenopáusicas.

El Método

- El estudio contó con la participación de 10,812 mujeres del proyecto "Seguimiento Universidad de Navarra" (SUN), quienes proporcionaron información sobre sus hábitos de vida, ejercicio físico, historial médico y frecuencia de consumo de un listado de 136 alimentos identificados por los científicos, entre los cuales se incluyó el café.
- Se actualizó periódicamente la información del estado de salud de las participantes, incluyendo el estado pre o postmenopáusico y el historial familiar de cáncer de mama. Estas mujeres, libres de enfermedad al inicio del estudio, fueron evaluadas cada dos años durante un periodo promedio de 10 años, tiempo en el cual se confirmaron 101 casos nuevos de cáncer de mama.
- Las participantes se dividieron al inicio en dos grupos: aquellas que consumían más de una taza de café al día y aquellas que consumían una taza o menos.

Los hallazgos de la investigación:

- En el análisis de los datos, se descubrió que "si bien no se ha encontrado una asociación general entre el consumo de café y el riesgo de cáncer de mama, el consumo de más de una taza al día, **sí se relaciona** con un menor riesgo de este cáncer, específicamente en mujeres post-menopáusicas."
- El estudio también manifiesta que el beneficio no parece ser la cafeína, sino otros componentes minoritarios como ácidos fenólicos (polifenoles), diterpenos y ácidos clorogénicos, entre otros elementos conocidos en el café. Los elementos están siempre presentes en la bebida, pero **dependen de la variedad del café y su preparación**, asimismo, como en otros estudios, han demostrado tener efectos antioxidantes, antiinflamatorios y antitumorales.



Autores del estudio: Cristina Sánchez-Quesada; Andrea Romanos-Nanclares; Adela M. Navarro; Alfredo Gea; Sebastián Cervantes; Miguel Ángel Martínez-González; Estefanía Toledo.

Fuente: "Coffee consumption and breast cancer risk in the SUN project". European Journal of Nutrition, 18 January 2020.
<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00394-020-02180-w>

Nota redactada a partir de: <https://agenciasinc.es/Noticias/Beneficios-del-cafe-frente-al-cancer-de-mama-en-mujeres-postmenopausicas>