

# CAFÉ Y SALUD DIGESTIVA

DR. CARLO LA VECCHIA

Una nueva revisión de las evidencias científicas sobre la relación entre el consumo de café y nuestra salud digestiva, demuestra que esta bebida podría contribuir a las secreciones pancreáticas, gástricas y bilis, las cuales desempeñan un papel determinante en el proceso de digestión. Esto confirmaría que beber café puede tener diversos beneficios a nivel digestivo.



La digestión es el proceso de transformación de los alimentos que ingerimos en nutrientes. Esta transformación ocurre a través de la función sincronizada de varios órganos, intervienen diferentes hormonas y puede verse afectado por varios factores externos. El café, a menudo, ha sido sugerido como un desencadenante de algunos problemas digestivos comunes, desde dolor de estómago y ardor de estómago, hasta problemas intestinales. Sin embargo, ahora, en un trabajo de revisión realizado por el prestigioso epidemiólogo Dr. Carlo La Vecchia, demostraría que la ingesta de esta bebida a dosis normales ayuda a mejorar la motilidad intestinal y a reducir el riesgo de ciertos desórdenes digestivos, incluidos los cálculos biliares y la pancreatitis.

El Dr. La Vecchia que se encuentra entre los investigadores médicos más citados del mundo, con más de 2.160 artículos revisados por expertos de diferentes ámbitos de la medicina, es actualmente profesor en la Facultad de Medicina de la Universidad de Milán. Desde hace años que investiga los efectos del consumo de café y ha publicado algunos de los primeros informes sobre una relación inversa entre el café, el cáncer colorrectal y el cáncer de hígado.

“Una de las principales conclusiones de la presente revisión publicada ya por el ISIC – Institute for Scientific Information on Coffee- es que el **consumo de café no tiene una influencia adversa importante en el tracto digestivo**, y como ya apuntábamos en trabajos ante-

riores puede tener algunos favorables. En particular, parece que no hay asociación entre el café, la úlcera gastroduodenal y la enfermedad por reflujo gastroesofágico (acidez estomacal), algo de lo que a menudo se había culpado a esta bebida. Además, hemos visto que **el café tendría también beneficios en molestias comunes como el estreñimiento**, e incluso un impacto favorable en la función hepática, las enzimas hepáticas y sobre determinadas enfermedades, desde la cirrosis hasta el carcinoma hepatocelular”.

## RESPUESTA GÁSTRICA AL CONSUMO DE CAFÉ

“El consumo de café estimula la secreción de gastrina, la hormona producida por las células

de la pared del estómago, que a su vez estimula la producción de ácido gástrico. Beber café, sugieren las conclusiones de este trabajo, puede aumentar temporalmente la gastrina salival. Ahora bien, curiosamente, **la secreción de ácido gástrico puede variar según el grado de tostado del café**. Por ejemplo, la investigación indica que el café tostado más oscuro puede ser menos efectivo para estimular la secreción de ácido gástrico. Esto se debería a que el proceso de tostado afecta a algunos de los compuestos presentes naturalmente en el café, incluidos el ácido clorogénico y la trigonelina. Este es un tema que necesita ser investigado con mayor profundidad y de este modo poder comprender completamente estas asociaciones. Curiosamente, también, algu-

nas investigaciones han sugerido que la variabilidad en la respuesta gástrica al consumo de café puede estar relacionada con diferencias en el procesamiento de los granos de café. Por ejemplo, el café regular parece que estimula más la secreción de ácido que el café descafeinado, mientras que no se nota diferencia con las presentaciones de cafés instantáneos que actuarían igual que el café normal en la estimulación de ácidos gástricos. Del mismo modo, y en relación con la secreción de gastrina, el café regular y el café instantáneo freeze drying (congelación – desecación) son los dos que parece que tienen mayor incidencia en nuestro cuerpo para estimular niveles más altos de esta hormona”.

### CAFÉ PARA PREVENIR CÁLCULOS BILIARES

En el trabajo de revisión del Dr. La Vecchia quien se ha especializado en el estudio del cáncer y en el riesgo de padecerlo por su relación, entre otros factores, con la dieta, el tabaco y la exposición a sustancias tóxicas, también se indica un **posible efecto protector del café contra los cálculos biliares así como en la pancreatitis y el cáncer colorrectal, aunque en este último caso son necesarias más evidencias para la cuantificación.**

“La enfermedad de cálculos biliares es un trastorno digestivo común, causado por la acumulación de cálculos o piedras en la vesícula biliar del hígado o en el conducto de unión desde dicha vesícula hacia el mismo hígado, que afecta aproximadamente al 10-15% de la población adulta. Si bien aún no

se conoce el mecanismo por el cual el café puede proteger contra esta enfermedad, se ha observado que el riesgo de la afección disminuye con el aumento del consumo diario de café. Se cree que la cafeína desempeña un papel en estas asociaciones, ya que no se observa el mismo efecto con el café descafeinado”.

### CAFÉ EN EL POSOPERATORIO ABDOMINAL

Otro aspecto interesante del consumo de café incluido en el trabajo del Dr. La Vecchia es su relación con la recuperación posoperatoria de la función gastrointestinal, algo de lo que hasta ahora poco habían hablado.

“Esta función generalmente se reduce después de la cirugía abdominal (como la colorrectal o ginecológica), y el **café, parece, que puede ayudar a acelerar la recuperación posoperatoria.** Su consumo reduciría potencialmente el tiempo de evacuación intestinal y la tolerancia de los alimentos sólidos, aunque los mecanismos detrás de estos efectos no se conocen por completo”.

### CAFÉ COMO “ABONO” PARA LA MICROFLORA INTESTINAL

Beber café parece tener, también, un efecto favorable en la microflora intestinal, un área de investigación que según el Dr. La Vecchia está creciendo para para beneficio de todos.

“**Algunas bacterias beneficiosas para la microflora intestinal aumentarían tras la toma de café.** La hipótesis barajada es que la fibra dietética que se en-

cuentra en el café puede metabolizarse en ácidos grasos de cadena corta, lo que ayuda a aumentar la presencia de bacterias dominantes en la flora intestinal como la Bifidobacterium. Los polifenoles en el café, incluido el ácido clorogénico, también pueden ser importantes para apoyar la microflora, beneficiando dicho crecimiento, aunque, de nuevo, es algo que debe seguir estudiándose”.

Finalmente, y en relación con la motilidad intestinal y trastornos como el estreñimiento, el Dr. La Vecchia apunta que aunque los efectos varían de persona a persona, el café parece tener, también, un efecto positivo.

“El equilibrio de la motilidad gastrointestinal es importante para garantizar que los desechos se eliminen sin las complicaciones asociadas con el estreñimiento o la diarrea. Por lo que hemos visto en la revisión de las investigaciones realizadas hasta el momento, parece que el café regular estimularía la motilidad en el colon en mayor medida que el café descafeinado y el agua, y en un nivel similar al consumo de una comida. Sabemos que la motilidad del colon aumenta cuatro minutos después de la ingestión de café, sin embargo, este efecto se relaciona más con una consecuencia indirecta de las respuestas neuronales y hormonales a la ingesta de alimentos que estimulan el efecto motil que con el propio café. En relación con los hábitos intestinales, apuntar pues, que el consumo de café no estaría asociado con la prevalencia del estreñimiento crónico, al contrario, los trabajos estudiados sugieren que se puede relacionar con un menor riesgo de esta afección”.

---

**El consumo de café contribuiría a reducir el riesgo de ciertos desórdenes digestivos, incluidos los cálculos biliares y la pancreatitis**

---



---

**Tras la ingesta de café aumentan las bacterias beneficiosas de la flora intestinal**

---