

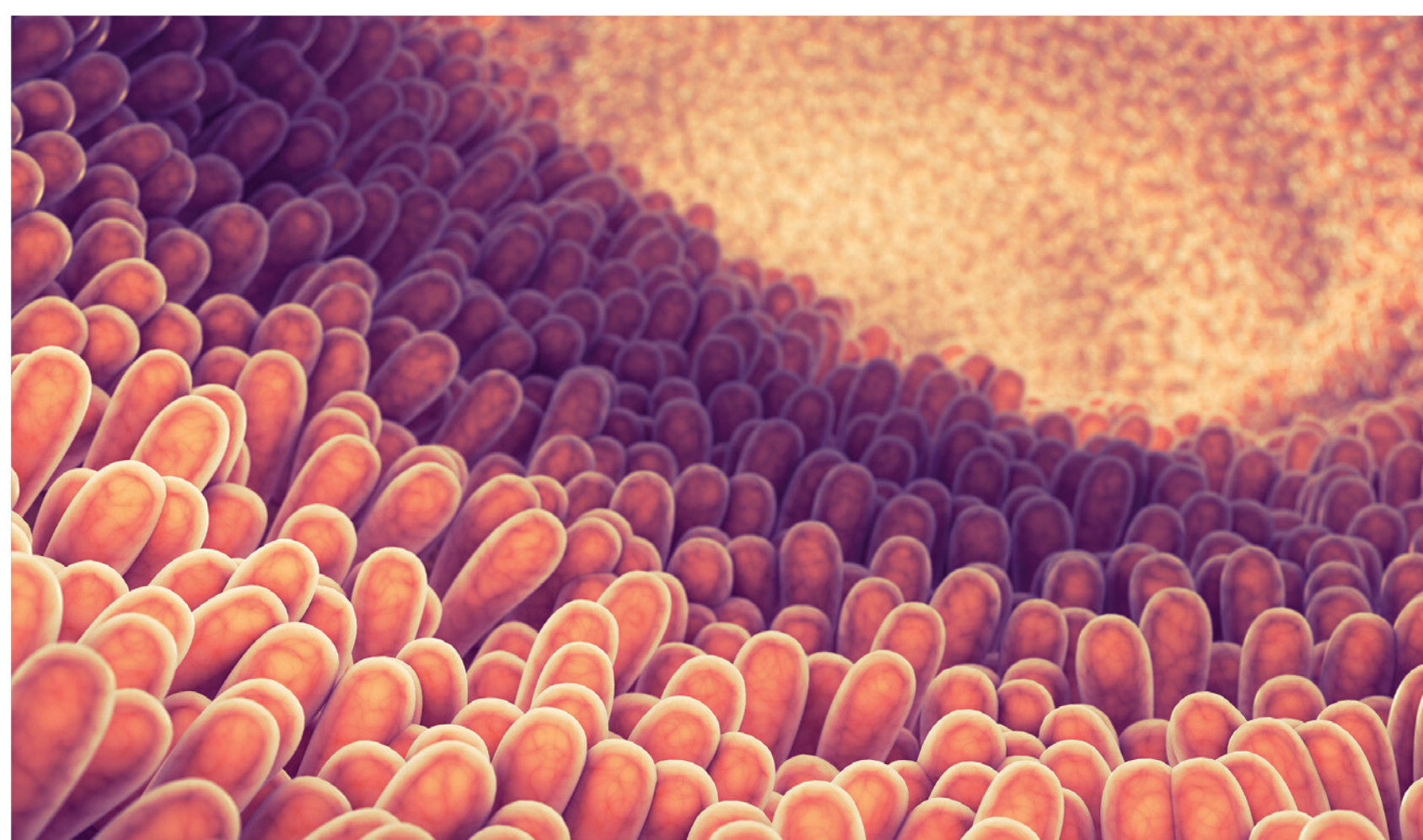


CAFÉ Y SALUD

CAFÉ Y SALUD INTestinal

Numerosos estudios han demostrado asociaciones entre el consumo de café y la reducción de los riesgos para la salud de todo tipo, desde diabetes tipo 2 hasta ciertos tipos de cáncer y la enfermedad de Parkinson, entre otros. Una de las investigaciones más recientes, publicadas a principios de noviembre y realizada por el Baylor College of Medicine de Houston (EUA), concluye que la cafeína tiene efectos saludables sobre la microbiota intestinal o lo que es lo mismo, sobre los billones de microorganismos que viven en nuestro intestino y que nos ayudan a digerir ciertos alimentos que el estómago y el intestino delgado no son capaces de hacerlo; que contribuyen a la producción de algunas vitaminas (B y K) y que combaten, también, las agresiones de otros microorganismos, manteniendo la integridad de la mucosa intestinal. Además, desempeñan un papel importante en el sistema inmune, actuando como efecto barrera.

Nuestra microbiota intestinal contiene 100 billones de microorganismos, incluyendo como mínimo 1.000 especies diferentes de bacterias que comprenden más de 3 millones de genes, 150 veces más que en el genoma humano. Un dato curioso es que la composición de esta microbiota es única para cada individuo y puede caracterizarnos a cada uno de nosotros, como lo hace nuestra huella dactilar. Solo un tercio de los microorganismos son comunes a la mayoría de la gente, mientras que los otros dos tercios son específicos en cada persona. En otras palabras, podríamos describirla como el carné de identidad personal, ya que es única a



cada individuo.

Una microbiota intestinal saludable y equilibrada es fundamental para asegurar una función digestiva adecuada, algo a lo que ahora, sabemos, puede contribuir nuestro café. Y es que según han descubierto los autores del estudio, los microbiomas de los bebedores regulares de café eran considerablemente más saludables que aquellos que consumían poco o nada de café.

Los participantes en el estudio que bebieron durante un año, dos o más tazas de café diarias (más de 82,9 miligramos de cafeína al día), ofrecieron mejores perfiles de microbioma intestinal que aquellos que consumieron menos o ningún café, explica el director del estudio, el Dr. Li Jiao, profesor asociado de medicina-gastroenterología en el Baylor College of Medicine.

Las especies bacterianas de los grandes bebedores de café eran más abundantes y estaban distribuidas de manera más uniforme en todo el intestino grueso. Además, eran más ricas en propiedades anti-

inflamatorias y considerablemente menos propensas a incluir *Erysipelatoclostridium*, un tipo de bacteria relacionada con anomalías metabólicas y obesidad. A mayor consumo de café, concluye el estudio, mayor riqueza de microbiota intestinal asociada a la mucosa, y mayor abundancia, por tanto, de bacterias antiinflamatorias.

Esta asociación entre la ingesta de café de dos o más cafés diarios y los mejores perfiles de la microbiota intestinal, se detectaron en todos los sujetos estudiados, independientemente de su edad o la calidad de sus dietas.

A pesar de estas evidencias, los autores del estudio reconocen que sigue siendo incierto por qué el café ejerce una influencia tan positiva en la microbiota intestinal, aunque sugieren que la cafeína u otros nutrientes en el café pueden afectar el metabolismo de las bacterias y serían los productos finales de estos microorganismos, los que tendrían incidencia sobre nuestra salud.

La investigación que se presentó

en la Reunión anual del Colegio Americano de Gastroenterología en San Antonio, Texas, y que por tanto debe considerarse preliminar hasta que se publique oficialmente, es la primera que ha tomado muestras de microbioma intestinal directamente de varias partes del

LOS POLIFENOLES DEL CAFÉ CONTRIBUYEN POSITIVAMENTE A UN MICROBIOMA MÁS SALUDABLE

colon durante las pruebas - colonoscopias vs. el examen de heces de otros estudios -, lo que ha llamado la atención de otros doctores que ven en los resultados del estudio tejano, una nueva vía de investigación. La Dra. Hana Kahleova, Directora de Investigación Clínica del Comité de Médicos para la Medicina Responsable es una de ellas y ya hizo publico en esta reunión de expertos, la importancia de seguir esta investigación. "Los polifenoles del café y otros antioxidantes son compuestos que se encuentran



naturalmente en los alimentos vegetales, y probablemente sean los que proporcionan un microbioma más saludable. Debemos seguir investigando como el café interactúa en nuestra microbiota intestinal y por ende en nuestra salud". El autor del estudio, el Dr. Li Jiao, está de acuerdo con la Dra. Hana Kahleova y propone una segunda etapa de investigación más amplia. "Este primer estudio lo hemos realizado únicamente con pacien-

tes hombres de un solo centro médico, por lo que es necesario extenderlo a las consumidoras. Asimismo, será interesante saber que efecto tiene la cafeína en pacientes con problemas de colon y averiguar si este efecto varía según los tipos de café y la preparación de la bebida".

Fuentes

Baylor College of Medicine, Houston (EUA)

CAFÉ Y FLORA INTESTINAL: EFECTO PROBIÓTICO

Los "probióticos" son micro-organismos vivos que cuando se administran en cantidades adecuadas confieren efectos beneficiosos a nuestra salud. Se trata de compuestos no digeribles que estimulan el crecimiento o la actividad de bacterias intestinales protectoras, y esto los hace diferenciarse de la fibra en general.

Un buen prebiótico ha de reunir tres requisitos: resistir el ácido y enzimas del estómago; ser fermentado en el intestino; y estimular el crecimiento específico de ciertas bacterias.

La cantidad de fibra dietética total aconsejada en la dieta es de unos 20-25 grs./día, de los que aproximadamente el 25% (unos 5 grs.) se aconseja que sean de fibra llamada "soluble" tipo pectina, inulina, fructo-oligosacáridos, etc., que es la que tiene el efecto prebiótico mencionado.

A pesar de que en general la fibra dietética se presupone que está contenida en alimentos sólidos, las bebidas

también pueden contribuir a la ingesta diaria y el café es un ejemplo de ello, pues contiene fibra soluble del tipo de arabinogalactanos y galactomananos, principalmente. El contenido de fibra soluble en una taza de café arábica de 150 ml es de 0,5 grs., con lo que tres tazas al día podrían aportar 1,5 grs. de los 5-6 grs. aconsejados.

Además, el café contiene compuestos fenólicos como el ácido clorogénico, que son igualmente utilizados por las bacterias del colon y a los que se les ha visto también capaces de modular la flora intestinal. Así, su consumo regular puede tener un importante impacto sobre la salud.

Dra. Ma Antonia Lizarraga Dallo

Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra
Especialista en Medicina de Educación Física y Deporte por la Universidad de Barcelona. Máster en Nutrición y Ciencias de los alimentos