

SALUD / TENDENCIAS

Tomar café revierte los efectos nocivos del alcohol y previene el cáncer hepático

El Ciudadano · 14 de agosto de 2015



El café es el nuevo mejor amigo del hígado. Si bien es un hecho que la ingesta de tres o más bebidas alcohólicas por día se relacione con un riesgo significativo de desarrollar cáncer hepático, el consumo regular de café puede contrarrestar los efectos del alcohol protegiendo el hígado del desarrollo tumoral. Por cada taza de café al día el riesgo de desarrollar cáncer hepático baja en un catorce por ciento de acuerdo a World Cancer Research Fund (2015).

El carcinoma hepático (CH) es el segundo tipo de cáncer con más incidencia en el mundo. Las predicciones por la *American Cancer Society* son alarmantes en los Estados Unidos: más de 35 mil estadounidenses serán diagnosticados con la enfermedad en el año 2015 y más de 24,500 morirán de CH en este 2015.

Los resultados fueron publicados en el *Liver Cancer Report* (Marzo 2015). Los investigadores llevaron a cabo un [estudio](#) meta-analítico, sintetizando e interpretando datos de 34 reportes científicos, sumando un total de 24 mil seiscientos casos de CH y un total de 8 millones de individuos (hombres y mujeres)

analizados. Los datos confirman que el consumo de tres o más bebidas alcohólicas por día aumenta significativamente el riesgo de desarrollar CH. Sorprendentemente la ingesta diaria de café parece revertir el daño del alcohol al hígado.

Los mecanismos protectores del café no están claros, pero se sospecha que están relacionados con que el café mitiga la inflamación. El artículo científico concluye que “el café y su extracto son capaces de reducir la expresión de genes involucrados en los procesos inflamatorios, especialmente en el hígado”.

El estudio en cuestión demostró una gran riqueza analítica y cantidad de datos, pues además del café, se analizaron datos relativos a la dieta, al peso corporal y a la actividad física, para comprender qué papel juega cada uno de esos factores en el desarrollo del CH. Además, este estudio comprueba que un análisis y recopilación de datos exhaustivos de datos científicos ya existentes (lo que se conoce como meta-análisis), es suficiente para hacer nuevos y sólidos descubrimientos.

Aunque las propiedades curativas del café ya se habían destacado para la enfermedad de Parkinson, el Alzheimer y la esclerosis múltiple, ahora el café parece ser el mejor antídoto para revertir los efectos dañinos del alcohol. Al parecer, despertar con una taza de café nunca había sido tan saludable como hoy.

Fuente: [Pijamasurf](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)