



El café continúa sumando evidencias positivas en la salud

MADRID
ISABEL GALLARDO PONCE

Cada año existe más evidencia que relaciona el consumo moderado de café -3 ó 4 tazas diarias- con beneficios en la salud. Un estudio que se publica en *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention* concluye que el consumo diario de café puede reducir el riesgo de cáncer gástrico en poblaciones de alto riesgo, sobre todo en mujeres. En 2012 otro trabajo publicado en *American Journal of Clinical Nutrition* observó una relación inversa entre el consumo de café y el cáncer de colon. Otros establecen similares en próstata y endometrio, y una reducción del riesgo de la enfermedad cardiovascular (ECV).

"Está establecido el efecto protector del café sobre el riesgo de diabetes. Sin embargo, no se conoce bien qué mecanismos son los protagonistas. Con nuestro trabajo proponemos uno por el cual podría prevenirse el riesgo, a través de los niveles séricos del factor de necrosis tumoral Tweak y su receptor CD163", ha explicado a DM Gemma Rojo Martínez, investigadora senior en la UGC de Endocrinología y Nutrición del Hospital Regional de Málaga, y autora de *Los niveles séricos sCD163 se asocian con diabetes tipo 2 y son influidos por el consumo de vino y café: Resultados del Estudio Di@bet.es,*



Gemma Rojo Martínez.



Mariano de la Figuera.

que se publica en el último número de *PLoS One*.

El estudio establece que Tweak es un marcador modificable por la dieta, y "la hipótesis de que pueda ser una ruta importante en la predicción del riesgo de diabetes. Los efectos quizá no son útiles individualmente pero sí explican epidemiológicamente el riesgo en la población". Por eso, hay que realizar más trabajos para identificar biomarcadores que predigan el riesgo y sean aplicables en la clínica. El grupo, coordinado tam-

bién por Matilde Rodríguez Chacón, del Hospital Juan XXIII de Tarragona, está buscando financiación para reevaluar la incidencia del estudio original y continuar el análisis en biomarcadores.

OTROS BENEFICIOS

Según Mariano de la Figuera, del EAP Sardania, en Barcelona, y miembro del Centro de Información Café y Salud, existen beneficios asociados al café desde el punto de vista clínico, como el que produce en la cinética del paciente con Parkinson, su uso en la privación de sueño, su poder ergogénico y la mejora en la tolerancia al ejercicio. Por otro lado, varios estudios relacionan su consumo con una menor mortalidad por todas las causas, por cáncer y por diabetes.

El café ha tenido mala prensa y su consumo junto al tabaco ha producido mucha confusión sobre sus efectos. "Uno de los mitos persistentes, incluso en la clase médica, es el axioma habitual entre café y ECV. Sin embargo, no hay evidencias que lo avalen. Por ejemplo, el consumo moderado no sólo no eleva la presión arterial sino que la reduce a largo plazo". Figuera, no obstante, no recomienda su consumo en pacientes con arritmias, problemas de ansiedad o de insomnio, aunque sí en fases iniciales de Alzheimer, ya que aumenta el grado de atención.