

¿Tomar café inflama o protege?

Desmontando mitos a través de la ciencia

Recopilado por Amalia Beltrán

El café es mucho más que una bebida que nos despierta o nos acompaña cada día con su inconfundible aroma y sabor. Detrás de estos deliciosos atributos (apreciados por los amantes del café) hay compuestos bioactivos que pueden influir en la salud. Los compuestos más identificados y estudiados incluyen la cafeína, la trigonelina, compuestos fenólicos como los ácidos clorogénicos, diterpenos y fibras solubles, entre otros. Recientemente se ha debatido sobre si el café contribuye o no a la inflamación y sobre sus efectos en la salud.

En el lenguaje cotidiano, muchas personas utilizan la expresión "estar inflamado" para referirse a la sensación de distensión abdominal causada por la acumulación de gases; sin embargo, este fenómeno no implica una respuesta inflamatoria del sistema inmunológico. En cambio, la inflamación que suele asociarse con la hinchazón, el dolor y el enrojecimiento, que pueden aparecer, por ejemplo, tras un golpe fuerte o ante una infección viral o bacteriana, es aguda, es decir, una respuesta inmediata del organismo ante un evento específico. Por otro lado, existe otro tipo de inflamación, conocida como inflamación de bajo grado, que corresponde a una respuesta prolongada y silenciosa del sistema inmunológico, asociada a un mayor riesgo de desarrollar diversas enfermedades crónicas. El debate sobre el consumo del café y la inflamación puede deberse a la confusión respecto del tipo de



inflamación que se esté presentando. De hecho, los efectos adversos del café reportados están asociados con la inflamación aguda del tracto gastrointestinal en personas no sanas, mientras que los efectos del consumo de café sobre la inflamación crónica de bajo grado son benéficos. A continuación, algunas evidencias de lo que la ciencia nos dice.

¿Qué dice la ciencia sobre los efectos adversos del consumo de café?

Se han reportado efectos adversos del consumo de café en personas con alguna enfermedad. En personas con reflujo gastroesofágico o gastritis se han reportado la hipersecreción ácida y las molestias gástricas asociadas al consumo de café, pero no en personas sanas. También se ha asociado el consumo de café con alteraciones del ritmo cardíaco,

aumento de la presión arterial, taquicardia o arritmias leves, pero únicamente en personas hipertensas o no consumidores habituales de café. Sin embargo, en adultos sanos, la ingesta de café con cafeína no provocó latidos cardíacos anormales en comparación con quienes no lo consumen.

Contrariamente a lo anterior, el consumo de café estimula las secreciones gástricas, biliares y pancreáticas, lo que podría favorecer el proceso digestivo, según revela una reciente revisión de estudios publicados, incluidos metaanálisis y ensayos clínicos aleatorizados sobre los efectos del café en el tracto gastrointestinal. La mayoría de los datos no apoyan un efecto directo del café sobre el reflujo gastroesofágico, las úlceras pépticas ni las enfermedades inflamatorias intestinales, sino que sugiere que estos efectos adversos están asociados a otros factores de riesgo,

como la obesidad o una alimentación inadecuada. Sin embargo, se destaca que se requieren más estudios, ya que en diferentes etapas del proceso digestivo los datos disponibles son muy variados, debido a la diversidad de tipos de café, su tratamiento, concentración, forma de preparación y el estado de salud de los participantes.

¿Qué dice la ciencia sobre los efectos del café en la inflamación crónica de bajo grado?

Hay evidencia suficiente que demuestra que los principales compuestos bioactivos del café, como la cafeína, los ácidos clorogénicos y otros compuestos fenólicos, tienen efectos antioxidantes y antiinflamatorios de bajo grado.

Según una revisión reciente, el café podría ayudar a prevenir enfermedades relacionadas con el estrés oxidativo y la inflamación, como la obesidad, el síndrome metabólico y la diabetes tipo 2. Además, se asocia con una menor incidencia de ciertos tipos de cáncer y con una reducción del riesgo de mortalidad por todas las causas. Se considera seguro, en personas adultas sanas, consumir hasta 400 mg de cafeína al día (equivalente a 1-4 tazas de café). No obstante, se recomienda precaución en personas con situaciones especiales, como el embarazo, la hipertensión, los trastornos de ansiedad o los tratamientos farmacológicos,