

El café es bueno para el hígado



Los motivos positivos por los que tomar café no paran de crecer. Si ya sabíamos que era un buen aliado contra la diabetes, el párkinson o el cáncer, ahora un nuevo estudio del Instituto Nacional del Cáncer en Bethesda (EEUU) revela que también es beneficioso para el hígado. El trabajo ha sido

publicado en la revista *Hepatology*.

Para su estudio, los investigadores utilizaron los datos de la Encuesta Nacional de Salud de Estados Unidos y Nutrición (NHANES, 1999-2010), seleccionando a un total de 27.793 participantes con más de 20 años. Los voluntarios realizaron un cuestionario sobre sus hábitos de consumo de café diarios y los científicos midieron sus niveles sanguíneos con distintos marcadores de la función hepática con objeto de determinar la salud del hígado de los participantes. Entre los marcadores seleccionados se encontraban: aminotransferasa (ALT), aminotransferasa (AST), fosfatasa alcalina (ALP) y transaminasa gamma glutamil transferasa (GGT).

El análisis de los datos demostró que los participantes que bebían tres o más tazas de café al día (incluyendo el café descafeinado) tenían niveles más bajos de todos los marcadores de la función hepática, en comparación con los que no consumían café nunca.

“Los hallazgos relacionan el consumo de café, descafeinado o no, con una reducción de los niveles de enzimas hepáticas. Es decir, los datos sugieren que los ingredientes del café,

diferentes a la cafeína, pueden promover la salud del hígado", afirma Qian Xiao, líder del estudio.

Así, independientemente de su contenido en cafeína, una de las bebidas más consumidas del mundo aparece como nuevo protector de nuestro organismo, ya que son otros compuestos químicos del café y no la cafeína, los que protegen nuestro hígado.

Fuente: abc.