

El doctor Daniel Cabrera recomienda tomar tres tazas diarias

“El café es capaz de prevenir el hígado graso metabólico”

CAMILA FIGUEROA

Tomar tres tazas de café diarias -al menos- reduce la inflamación de un órgano vital: el hígado.

Cuenta el médico y bioquímico Daniel Cabrera, del Centro de Investigación e Innovación Médica (CIIB) de la Universidad de los Andes, que hace 20 años solo el 26% de las fallas hepáticas se producían por causas no relacionadas al consumo de alcohol. Pero debido al radical cambio en el estilo de vida de los chilenos, destaca, la cifra actual es cercana al 40%. De hecho, menciona Cabrera, quien es doctor en biología molecular y celular, el año pasado hubo un consenso médico mundial para cambiarle el nombre a la patología, por lo que pasó de llamarse hígado grado no alcohólico a hígado graso metabólico.

¿Qué tiene que ver el café con el hígado, doctor?

“Nuestras investigaciones han demostrado que el café es capaz de prevenir el hígado graso metabólico y disminuir su inflamación. Hemos visto que los pacientes que consumen altas cantidades de café tienen menor prevalencia de esa patología. Lo interesante es que da lo mismo si es café descafeinado, lo importante

Aunque sea descafeinado, lo importante es que sea de grano.

es que sea café y no un sucedáneo”.

¿El café protege al hígado de la grasa?

“Sí, no está tan claro cómo lo hace, pero una de las propuestas es que el café tiene dos antioxidantes en altas concentraciones. Sabemos que los antioxidantes disminuyen el daño oxidativo de las células. Los países más cafeteros tienen menor prevalencia de hígado graso metabólico”.

¿Cuáles son esos dos antioxidantes claves en el café?

“Kahweol y Kfestol. Estos componentes ayudan a disminuir la acumulación de grasa en el hígado, que se



CEDIDA

almacena en unas vesículas de las células hepáticas. Son como gotas de aceite en el hígado. De todos modos, no basta con tomar café, lo principal es el ejercicio, que aumenta el gasto energético, por lo que moviliza a los carbohidratos y las grasas (para que no se almacenen) y sean usadas en producir en energía; y la dieta mediterránea”.

¿Por qué es importante no tener hígado graso?

“Porque es la patología hepática más frecuente y la principal determinante de la disfunción del hígado. Hoy es la principal causa de trasplante hepático. Antes el trasplante era por hepatitis C, B o la hepatitis por alcohol”.

Daniel Cabrera es investigador de la Universidad de los Andes.