

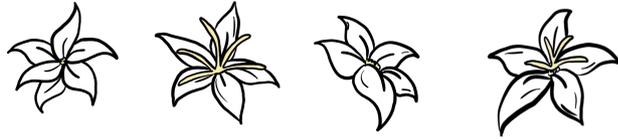
INFOCAFE



Suyay

EL CAFÉ Y EL CÁNCER DE MAMA ¿QUE OPINAN LOS PROFESIONALES?

Un breve resumen en el mes
del cáncer de mama



RESUMEN

LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS EN LOS ESTADOS UNIDOS TOMA AL MENOS UNA TAZA DE CAFÉ AL DÍA Y MUCHOS TIENEN LA SENSACIÓN DE QUE NO PUEDEN ENFRENTAR LA MAÑANA SIN TOMAR CAFÉ. DE MODO QUE, ¿NO SERÍA MAGNÍFICO SI NUESTRA BEBIDA AMADA NOS AYUDARA A PROTEGERNOS DEL CÁNCER? DE HECHO, EXISTE CIERTA RAZÓN PARA CREER QUE PODRÍA HACERLO. EL CAFÉ SE PREPARA CON GRANOS QUE CONTIENEN ANTIOXIDANTES, LOS CUALES SE CREE QUE TIENEN UN EFECTO DE PROTECCIÓN CONTRA EL CÁNCER.

EN ESTE INFOCAFÉ QUEREMOS RESALTAR LOS DATOS ALLADOS EN LOS ÚLTIMOS AÑOS.



Investigadores españoles demuestran los beneficios del café frente al cáncer de mama

El motivo parece no ser la cafeína, sino otros componentes minoritarios como los ácidos fenólicos (polifenoles), diterpenos o ácidos clorogénicos, que también están siempre presentes en esta bebida.

El consumo de café podría asociarse a un menor riesgo de desarrollar cáncer de mama a largo plazo tras la menopausia, según han demostrado un equipo de investigadores, dirigidos por la investigadora del CIBER de Obesidad y Nutrición (CIBEROBN) en la Universidad de Navarra, Estefanía Toledo, en un estudio publicado en el 'European Journal of Nutrition'. Los resultados de este trabajo, para el que se ha contado con la participación de 10.812 mujeres del proyecto Seguimiento Universidad de Navarra, confirman algunas observaciones realizadas en otras investigaciones en las que el mayor consumo de esta sustancia se asoció a un menor riesgo de tumores.

Las participantes proporcionaron información sobre sus hábitos de vida, ejercicio físico, historial médico y frecuencia de consumo de 136 alimentos, entre los que se incluía el café. Estas mujeres, libres de la enfermedad al inicio del estudio, fueron evaluadas cada dos años durante una media de 10 años, tiempo en el que se confirmaron 101 casos nuevos de cáncer de mama. Se dividieron al inicio en dos grupos: aquellas que consumían más de una taza de café al día y aquellas que consumían una taza o menos. **"LOS RESULTADOS DE ESTA INVESTIGACIÓN NO HAN ENCONTRADO UNA ASOCIACIÓN ENTRE EL CONSUMO DE CAFÉ Y EL RIESGO DE CÁNCER DE MAMA A NIVEL GLOBAL. SIN EMBARGO, ENCONTRAMOS QUE EL CONSUMO DE MÁS DE UNA TAZA DE CAFÉ AL DÍA SE ASOCIABA A UN MENOR RIESGO DE DESARROLLAR CÁNCER DE MAMA EN MUJERES POSTMENOPÁUSICAS"**, han explicado los investigadores.





EL CAFÉ, ALIADO DE LA SALUD.

Más allá del terreno oncológico, un informe europeo constata que la ingesta de café reduce el riesgo de síndrome metabólico (SM), una agrupación no casual de diferentes factores de riesgo o alteraciones (hipertensión, glucosa y triglicéridos elevados, colesterol 'bueno' bajo y exceso de grasa alrededor de la cintura), que aumenta la probabilidad de padecer diabetes o enfermedad cardiovascular asociada. A este respecto, un trabajo español del CIBEROBN (Centro de Investigación Biomédica en Red. Fisiopatología de la Obesidad y Nutrición), adscrito al grupo de Medicina Preventiva en la Universidad de Navarra, encontró una mayor longevidad asociada al consumo de café tras estudiar a un total de 20.000 voluntarios, graduados universitarios de toda España, durante una media de 10 años. Otro importante proyecto con un importante volumen de participantes respalda al café como un gran aliado para la salud renal. Los autores de una investigación publicada en el 'American Journal of Kidney Diseases' encontraron una reducción del 16% en el riesgo de enfermedad renal crónica (ERC) por cada taza adicional de café en los 227.666 participantes de la cohorte del Biobanco del Reino Unido, así como una mejor tasa estimada de filtración glomerular (TFGe). "Este trabajo se suma a las evidentes observaciones previas que muestran el papel protector del café en la salud renal", insisten los expertos. Otro informe reciente, publicado en 'Coffee&Health', del Instituto Científico de Información del Café, asegura que la cafeína puede ser una gran aliada en la lucha contra las condiciones degenerativas como el alzhéimer o el párkinson.

Así lo constata un ensayo publicado en 'Nutrients', cuyo punto de partida es que una ingesta regular de por vida puede tener efectos de prevención. Son los compuestos antioxidantes y las sustancias bioactivas las que contribuyen a actuar como bloqueadores no selectivos de los receptores de adenosina y se relacionan con funciones físicas básicas como la regulación de la frecuencia cardiaca y la señalización neural en el sistema nervioso central (SNC).



NO OLVIDES

Al margen de los beneficios del café, resulta imprescindible llevar a cabo los controles rutinarios y chequeos aconsejados por la OMS, realizar actividad física y llevar adelante una dieta acorde, pero sobre todas las cosas crear conciencia entre todos, por lo que **TE INVITAMOS A COMPARTIR ESTA INFO** con todas las mujeres que conozcas y personas que consideres pueda serles de utilidad.

*Fuentes:
alimienteelconfidencial.com
cancer.org

