

# *El café y el té ayudan a proteger al hígado de fibrosis*

---



La Habana, 12 jun (RHC) El consumo moderado de café o té puede ayudar a proteger al hígado de una fibrosis progresiva que derive en una enfermedad hepática avanzada, según un estudio publicado por la revista *Journal of Hepatology*.

"En las últimas décadas nos hemos desviado hacia hábitos de vida menos saludables, con más sedentarismo, menos actividad física y peores dietas", explicó Louise Alferink, una de las autoras de la investigación.

Los resultados de ese análisis realizado por investigadores de la Erasmus University Medical Center de Rotterdam (Países Bajos) destacaron que el consumo frecuente de café se asoció con una menor rigidez hepática, es decir, menos cicatrización del hígado independientemente del estilo de vida y las características metabólicas y ambientales.

Los investigadores aseguraron que el consumo habitual de café y té parece tener efectos beneficiosos sobre la prevención de la cicatrización del hígado, incluso antes de que se haya desarrollado una enfermedad hepática. (Fuente/Telesur)

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/132326-el-cafe-y-el-te-ayudan-a-proteger-al-higado-de-fibrosis>



**Radio Habana Cuba**