

# *Tomar café a diario reduce riesgo de cáncer de colon*

---



El consumo de una o dos tazas diarias de café reduce en un 26 por ciento las probabilidades de padecer de cáncer colorrectal, reveló un estudio publicado en la revista *Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention*. Científicos de la Universidad del Sur de California, en Los Ángeles, Estados Unidos, señalaron que ingerir más de 2,5 tazas diarias de café se asocia con una reducción del 50 por ciento de aparición del tumor.

Por otro lado destacaron que la forma en que se tome el café, es decir, solo o con leche; y el sabor o tipo de grano no influyen en el beneficio. Incluso puede tener cafeína o no, la reducción de riesgo es la misma.

Esto demuestra que la cafeína no es responsable de los efectos protectores del café, y actúa como antioxidante, limitando así el crecimiento de las potenciales células cancerígenas del colon.

La investigación arrojó que sustancias como las melanoidinas, que se producen durante el proceso de tostado del café, promueven la motilidad del colon.

Para llevar a cabo el estudio los autores analizaron el consumo diario de café y otros líquidos de más de 5 mil 100 pacientes, tanto hombres como mujeres, que padecían de cáncer colorrectal y de cerca de 4 mil personas sin la enfermedad.

Tras descartar otros factores de riesgo asociados al tumor -caso del historial familiar, la dieta, el ejercicio físico o el tabaquismo-, encontraron que el consumo de 1 o 2 tazas diarias conlleva una disminución del más del 20 por ciento del riesgo de desarrollo de cáncer colorrectal.

Con una detección temprana, la enfermedad se puede curar en un 90 por ciento de los casos. Además de las medidas para prevenir su desarrollo como la evitación del tabaco y del aumento de consumo de fibra

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/89237-tomar-cafe-a-diario-reduce-riesgo-de-cancer-de-colon>



**Radio Habana Cuba**