

Portada > Salud > **Nutrición****MENOR IRRITACIÓN**

## El café más tostado reduce el ardor de estómago

Actualizado lunes 22/03/2010 08:35 (GET)

**NURIA BAENA**

MADRID.- El efecto estimulante y revitalizador del café hace casi imposible concebir un despertar o una larga jornada de trabajo sin la ayuda de una o varias tazas de esta infusión. Sin embargo, la acidez y el malestar estomacal que puede provocar hace que muchas personas se abstengan de su consumo o lo limiten. Ahora, un estudio presentado en el Congreso Nacional de la Sociedad Química Americana defiende que un tueste más intenso de los granos de café puede facilitar que sea mejor tolerado por el estómago.



(Foto: Vicent Bosch)

Los médicos asocian la sensación desagradable que puede producir el consumo de café con la **sobreproducción de ácido estomacal** que provocan sus componentes químicos. Este efecto indeseado hace que muchas personas recurran a medicamentos antiácidez, se decanten por versiones descafeinadas o incluso elijan marcas 'respetuosas con el estómago', que procesan de forma especial los granos para rebajar su efecto irritante.

Sin embargo, el secreto para evitar la acidez del café podría estar en el grado de tostadura, tal y como sostiene Veronika Somoza, investigadora de la Universidad de Viena (Austria) y de la Universidad Técnica de Munich (Alemania) y directora del trabajo. Según Somoza, al tostar los granos de café se genera **una sustancia llamada N-metilpiridinum (NMP), que bloquea la capacidad de las células del estómago para producir ácido clorhídrico**, por lo que cuanto más intenso es el tueste y más oscuro es el aspecto que adquiere mejor es tolerado por el estómago.

Para llegar a esta conclusión los científicos expusieron cultivos de células estomacales humanas a la acción de diferentes tipos de café con distinto grado de tostadura, así como a variedades descafeinadas y 'respetuosas con el estómago'. Además, identificaron varias sustancias, como la cafeína, que favorecen los cambios químicos asociados con un incremento en la producción de ácido estomacal.

Para la investigadora, la acidez del estómago no está provocada por uno sólo de los componentes del café, sino que es el **efecto combinado de la mezcla de sustancias que lo forman**. "El problema es que los estudios no han verificado hasta ahora el potencial del café y sus componentes para irritar el estómago", explica Somoza. "Los fabricantes hacen en la actualidad cafés 'respetuosos con el estómago', procesando los granos de café crudos con vapor o disolventes que buscan reducir el nivel de agentes irritantes. Pero su eficacia no está clara", prosigue.

Además, en opinión de Somoza el proceso empleado para producir un café menos agresivo para el estómago podría alterar su olor y sabor y reducir, no sólo sus sustancias irritantes, sino también las beneficiosas para la salud, y que han sido descritas en muchos estudios, que han destacado su **papel antioxidante y su efecto protector frente a la diabetes y las enfermedades coronarias**.

El doctor José Antonio Irles Rocamora, presidente de la Sociedad Andaluza de Nutrición Clínica y Dietética (SANCYD) y Jefe de la Unidad de Nutrición y Dietética del Hospital Universitario de Ntra. Sra. De Valme de Sevilla, considera que se trata de un estudio interesante que revela que, a pesar de que normalmente se cree que los vegetales son más sanos si se ingieren crudos, existen casos en los que se digieren mejor al ser cocinados, o, como en el caso del café, tostados.

Para Irles, la tolerancia al café es más bien una **cuestión de susceptibilidad individual**, ya que hay personas a las que les 'sienta' peor que a otras y matiza que su fácil digestión depende mucho del grado de concentración en el que se ingiera o de si se acompaña o no de leche u otro lácteo. No obstante, Irles señala que en esta investigación no se ha tenido en cuenta el café torrefacto (tostado con azúcar), variedad que goza de gran popularidad en España. Se trata de un tipo especialmente rico en antioxidantes pero que, según explica este especialista, es peor tolerado por algunas personas.

---

[Portada](#) > [Salud](#) > **Nutrición**

PIBILICIDAD [cuenta NÓMINA de ING DIRECT, sin letra pequeña](#)



© 2010 Unidad Editorial Internet, S.L.

Dirección original de este artículo:

<http://www.elmundo.es/elmundosalud/2010/03/19/nutricion/1269023751.html>