

Julyssa Cobian, médico especialista en Aparato Digestivo de Policlínica Gipuzkoa: "9 de cada 10 personas entre 45 y 55 años beben café, y este puede afectar a su salud digestiva"

Julyssa Cobian, médico especialista en Aparato Digestivo de Policlínica Gipuzkoa explica que "el aparato digestivo es el primero que se enfrenta al café. Cuando lo ingerimos, puede producir un aumento de la secreción gástrica y una relajación a nivel del esfínter que conecta el esófago con el estómago"

El café, una de las bebidas más consumidas en todo el mundo, tiene un impacto significativo en la salud, particularmente en el aparato digestivo. Julyssa Cobian, médico especialista en Aparato Digestivo de Policlínica Gipuzkoa, ha compartido información clave sobre el consumo de café y su relación con el aparato digestivo.

"A medida que aumenta la edad, sí que es verdad que se consume más café", explica la especialista: "Nueve de cada diez personas entre 45 y 55 años beben café, y este puede afectar su salud digestiva. Es una bebida que se va aumentando su consumo de forma progresiva. En jóvenes, por ejemplo, en menores de 35 años, 3 de cada 4 personas consumen café de manera habitual".

Respecto a cómo influye el café en el organismo, Cobian explica que "el aparato digestivo es el primero que se enfrenta al café. Cuando lo ingerimos, puede producir un aumento de la secreción gástrica y una relajación a nivel del esfínter que conecta el esófago con el estómago. Se puede producir una relajación y en pacientes con reflujo puede incrementar esa sensación de acidez o ardor". Por otro lado, añade que "el café puede aumentar el movimiento intestinal, lo que en pacientes con diarrea podría empeorar su clínica". Además, detalla que el café puede producir cambios en la microbiota: "Se ha observado que ciertas bacterias beneficiosas, como los bifidobacterios o los lactobacilos, podrían aumentarse con el consumo moderado de café".

La cantidad recomendada de café, según la especialista, es de hasta 3 o 4 tazas al día, lo que equivale a unos 300-400 mg de cafeína. Sin embargo, cada persona tiene una tolerancia individual.

Para quienes sufren problemas digestivos, Cobian recomienda "reducir el consumo de café y, si los síntomas persisten, optar por un café descafeinado o añadir leche o bebidas vegetales": "A veces, las preparaciones frías se toleran mucho mejor. Para quienes no toleran la cafeína, existen cafés de cereales que simulan el sabor del café sin contener cafeína".

La celiaquía

La celiaquía es otro tema importante relacionado con el café. Julyssa Cobian, especialista en Aparato Digestivo, explica que "el café en su estado natural no tiene gluten. El problema surge cuando se

añaden otros ingredientes. Es fundamental mirar que en el etiquetado diga 'sin gluten'".

Además, subraya que los síntomas que pueden hacer sospechar de la celiaquía incluyen dolor abdominal, alteraciones en el ritmo intestinal, fatiga y anemia, entre otros. "Es importante diagnosticar la celiaquía a tiempo para mejorar la calidad de vida del paciente y prevenir complicaciones a futuro. Una exposición continuada al gluten puede causar daños a nivel del intestino, lo que puede llevar a problemas más serios a largo plazo", añade.

Para aquellos que desean llevar una dieta adecuada sin gluten, la especialista aconseja buscar apoyo en asociaciones de celíacos, como la Asociación de Celíacos de Euskadi, y dedicar tiempo a cocinar en casa para evitar la contaminación cruzada: "Familiarizarse con nuevos ingredientes y preparar la comida en casa ayuda a controlar la enfermedad".

Datos de contacto:

Policlínica Gipuzkoa
Policlínica Gipuzkoa
654096991

Nota de prensa publicada en: [Donostia- San Sebastián](#)

Categorías: [Medicina Nutrición País Vasco](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>